
خصوصيات النساء
طارق بحر
المكتبة التوفيقية



طارق بحر



أمام الباب الأخضر - سيدنا الحسين
ت: ٥٩٠٤١٧٥ - ٥٩٢٢٤١٠



مقدمة

الحمد لله خالق الخلق، والقاضى بالحق، والمثيب على الصدق، ورب كل شىء، وفاصل الأمور، العالم بما يكون، محصل ما فى الصدور، لا شىء مثله، العلى العظيم، وصلى الله على عبده ورسوله سيد النبيين، وإمام المتقين، محمد خاتم المرسلين، وعلى جميع أنبيائه ورسله وملائكته المقربين. . .

وبعد:

فتلك بعض المسائل الخاصة بالنساء قمت بجمعها ومحاولة حسن عرضها إذ فيها الكثير من المعلومات المفيدة لكل النساء ولا تستغنى عنها امرأة بحالٍ من الأحوال فأرجو من العلى القدير أن أكون قد أحسنت فى عملى هذا وهو العمل الرابع فى سلسلة كتبى إلى النساء.

وإلى اللقاء فى عملٍ آخر نافع ومفيد للنساء، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

والحمد لله أولاً وآخرًا،،،

أم سارة

كى تنامى جيداً

يجمع الناس على أن للنوم ثلاث وظائف كبرى:

١- **وظيفة تكيف:** فهو يساعد على نضج الجهاز العصبى. ويلاحظ أن مدة النوم تؤثر -نظراً لدورة التعويض- على معدل أمل الحياة، ويرتب النوم ليلاً -كما يفعل الحاسب تماماً- المعلومات المكتسبة فى النهار. فدوره هام إذن بالنسبة إلى الذاكرة.

٢- **وظيفة إصلاحية:** يقضى النوم على التعب الجسمى والعقلى معًا. وهو يعيد التوازن إلى هذين النوعين من التعب، ذلك التوازن الضرورى للشخصية السليمة، ويؤمن تجديد الأنسجة أو نموها.

٣- **وظيفة نفسية:** مرتبطة بوظائف الأحلام، والضرورية للتوازن العقلى. ولا يمكن تقليص مدة ساعات النوم المنتظم، لأن ذلك أمر ضار.

إذ أن ذلك يخل بالمزاج وبالثقة بالنفس، ويجعل المرء حساسًا وعصبيًّا وغير منتج، ويقلل من سرعة الاستجابة، ومن قوة الذاكرة كما تولد زيادة النوم التعب والهبوط، وتسبب الصداع.

وتختلف الحاجة الفردية للنوم من شخص إلى آخر، وما يهم هو نوعية النوم خاصة ويكون النوم خفيفًا، عند «النائم الردىء» لأن نظام دورات النوم الداخلية مضطربة لديه.

فهو يستيقظ ليلاً ثلاث مرات فى الأسبوع على الأقل، على حين أن «النائم الجيد» لا يستيقظ ليلاً إلا مرة واحدة فى الأسبوعين وهو -أى النائم الردىء- شديد الحساسية لمثيرات البيئة، ونبضه سريع بمعدل الستين فى الدقيقة، بدلاً من ٥٦ وهو يستيقظ عندما تكون حرارته -لا زالت- متدنية، فى الصباح الباكر.

المدة الضرورية للنوم

إنها تختلف حسب الأفراد، إذ ينام ٥-٨٪ من الأشخاص أقل من خمس ساعات، و١٥٪ ما بين ٥ و٦ ساعات، و٦٢٪ بين ٧ و٨ ساعات، و٨ إلى ١٣٪ بين ٩ و١٠ ساعات، و٢٪ أكثر من ١٠ ساعات، تزداد هذه الحاجة الحقيقية للنوم تبعًا للجهد الجسمى غير العادى، وللعمل العقلى الزائد، وعند تغيير النشاط أو نمط الحياة، وعند الانهيار وفترات التوتر، وعند المرض أو الحمل أو الطمث.

لون غرفة النوم

بات تأثير الألوان على الحالة النفسية أمرًا معلومًا الآن، فلألوان الشراشف أهمية، كما أن للون الجدران أهمية، وبخاصة إذا كان الشخص مريضًا وملازمًا السرير، أو كان ذا مزاج عصبى، ويوصى باستخدام الألوان الهادئة كالأزرق والرمادى والزهرى، والألوان الفاتحة غير العنيفة. فالأحمر مثير، أما الأسود فهو يولد إحساسًا بالاختناق ولا يرمز إلى السلام والانسجام والشراشف ذات الزخرف الهندسى متعبة للنظر، كما هو الحال بالنسبة إلى بعض أنواع ورق الجدران ذات الرسوم والألوان العدوانية.

تهوية الغرفة

تلعب التهوية دورًا فى توفير تنفس جيد، وينبغى تأمين التوازن بين الأكسجين وغاز الفحم المفرز ليلاً، ولا يجوز أن نغفل أن النباتات الخضراء تتنفس وتمتص الأكسجين الموجود فى الغرفة، ولذلك وجب تجنبها وينبغى أن يكون الهواء رطبًا لكى لا نضيف اهتياجات الفم والحلق إلى القلق العصبى، أما أفضل درجة حرارة للنوم فهى ١٤ أو ١٥ درجة مئوية، ويمكن رفعها حتى

العشرين، ولكن على كل حال يفضل النوم بدرجة أقل من درجة حرارة النهار كما يفضل النوم والنافذة مفتوحة، أو مردودة فى الشتاء.

طعام المساء: إعداد للنوم

- لا ينصح بتناول العشاء الفاخر والغنى بالأطعمة، إذ يجب أن يكون العشاء بسيطًا ومتوازنًا، لأنه إذا كان الهضم الصعب أحد مصادر الأرق، فإنه بإمكان المعدة الخاوية أن تكون بدورها مصدراً لاضطراب النوم.

وتساعد الأغذية، كالتفاح واللبن الساخن، والعسل بعيدًا عن الوجنة، على توفير النوم للبعض.

- ويفضل الابتعاد عن المنبهات كالشاى والقهوة والتبغ والكحول، ولكن الإلغاء التام للمنبهات لدى شخص اعتاد عليها منذ زمن بعيد، يمكن بالمقابل أن يسبب الأرق.

وضعية النوم

- لتأمين الحد الأعلى لراحة القلب، يجب النوم على الجانب الأيمن.

- إذا كنت تشكين من الكبد، أو تشعرين بصعوبات الهضم، فيفضل النوم على الجانب الأيسر.

- ولتيسير الدورة الدموية، ينصح بالنوم والقدمان مرفوعان قليلاً على وسادة.

- فى حالة وجود صعوبات فى التنفس أم آلام فى الرأس، ينصح النوم على البطن إلا أن هذه الوضعية لا تلائم المصابين بآلام فى الكليتين.

فوائد منزلية لتجميل اليدين

لا بأس يا سيدتى، إذا استعملت المواد المنزلية فى تجميل يديك على النحو التالى:

[الليمون]:

إذا فركت بثمرته يديك وأظفارك فإنك تزيلين عنها البقع، فتغدو بيضاء ناصعة اللون.

[الزيت الدافىء]:

يطرى بشرة اليدين ويلين الجلد، وأنصحك بإجراء حمام من الزيت الدافىء ليديك مرة فى الأسبوع.

[الماء المملح]:

أضيفى مائة جرام من الملح إلى لتر من الماء، واغليها لمدة خمس دقائق ثم اتركى المزيج حتى يبرد قليلاً، ثم اغمسى يديك فى هذا المحلول لمدة ربع ساعة شريطة أن يكون حاراً قدر الإمكان، وأعيدى تسخينه كلما برد، إن هذا المزيج يعيد لليدين رونقها ويحفظ لها شبابها ونضارتها.

[الماء المحمض]:

أضيفى إليه عصير الليمون، وافركى به البقع التى قد تكون يداك أصيبت بها.

[ماء جافيل الدافىء]:

(أو محلول الأومو أو التايد)، يزيل الأثر الأصفر الداكن الذى تتركه السجائر على الأصبع، واحذرى أن تطيلى فترة تعريض الأصابع لهذا المحلول لأنه يسبب جفاف البشرة وتقشرها، يكفى مسح الأثر واللطخات مسحًا ثم غسل اليد بعد ذلك بسرعة.

نصائح لسلامة أسنانك

الأسنان بحاجة إلى تغذية بالفيتامين (د)، والفوسفور، والكلس والفلور، وللحصول على هذه المواد تناولى خضاراً طرية مسلوقة بالماء، ممزوجة بالزيت، والجبن، واللحوم المسلوقة وكلى الفاكهة الطازجة، وخاصة التفاح، وتجنبى الأطعمة ذات المواد النشوية الزائدة كثيراً عن الحد، كالمكرونة، والدقيق، والأرز لأنها تضر بأسنانك.

وأهم من ذلك كله أن تقللى من المواد السكرية، وإذا كنت لا تحبين اللبن أو الجبن فتناولى بعض الكالسيوم المركز مع فيتامين (د).

وإياك وتناول السوائل الحارة والباردة بصورة متعاقبة كشرب الماء البارد أثناء تناول الشُربة الحارة، لأن طبقة الميناء المغلفة لسطوح الأسنان طبقة خزفية تتأثر بالتبدل الحرارى الفجائى، مثلها فى ذلك مثل الأوانى الزجاجية والخزفية التى تنكسر إذا تعاقبت عليها السوائل الحارة والباردة.

اغسلى فمك بالماء كلما أكلت مادة سكرية أو نشوية (خبز - بسكويت. . .) أو شربت سائلاً محلى بالسكر (شاى - عصير. . .).

ولا تتناولى أية مادة غذائية قبل النوم، أو بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة، ولا تكثرى من تناول الكالسيوم لأنه لا فائدة ترجى منه إذا لم يرفق بمادتى الفوسفور والفلور وأضيف إليه فيتامين (د) أو فيتامين (ت)[١].

---

(١) «جمالك يا سيدتى» (ص/ ٣٣٧) د/ صبرى القبانى.

صفة دم الحيض وخصائصه

تقول عائشة -رضي الله عنها- إن فاطمة بنت أبى حبيش كانت تستحاض، فقال لها رسول الله -ﷺ-: «**إن دم الحيض دم أسود يعرف، فإذا كان ذلك فامسكى عن الصلاة، فإذا كان الآخر فتوضئى وصلى**»[١].

«دم الحيض. . . . يعرف» أى يعرف بأنه يخرج من الرحم عند انعدام الجنين غالبًا.

«دم الحيض دم أسود» يعرف بأن لونه الأحمر يميل إلى السواد.

«دم الحيض. . . . يعرف» يعرف بأن له رائحة كريهة أحيانًا.

«دم الحيض. . . . يعرف» يعرف بأن أقل مدة له يوم وليلة، وأكثرها خمسة عشر يومًا، وذلك فى الأعم الأغلب.

وقال ابن عباس -رضي الله عنهما-: إذا رأت الدم البحرانى فلا تصلى، وإذا رأت الطهر ولو ساعة فلتغتسل وتصلى.

«الدم البحرانى» بفتح الباء، يريد الدم الغليظ الواسع، يخرج من قعر الرحم، ونسب إلى البحر لكثرته وسعته، والبحر: التوسع فى الشيء والانبساط.

فالدم الخالص الشديد الحمرة، كأنه أسود، يقال له: باحر، وبحرانى.

ومن خلال كل تلك النصوص الشرعية يتبين لنا أن خصائص دم الحيض ما يلى:

الأولى: أنه أسود اللون.

الثانية: أنه ثخين أى غليظ.

---

(١) علقه أبو داود (٢٨٦) فى سننه.

الثالثة: أنه يحتدم، وهو المحترق من شدة حرارته.

الرابعة: أنه يخرج برفقٍ ولا يسيل سيلانًا.

الخامسة: أن له رائحة كريهة بخلاف سائر الدماء، وذلك لأنه من الفضلات.

السادسة: أنه شديد الحمرة.

حساب أيام الحيض

قالت أم سلمة -رضي الله عنها-: يا رسول الله، إن امرأة تهراق الدماء؟، فقال -ﷺ-: «**لتنظر عدد الليالي والأيام التي كانت تحيضهن من الشهر قبل أن يصيبها الذي أصابها، فلتترك الصلاة قدر ذلك، فإذا خلفت ذلك فلتغتسل، ثم لتستثفر بثوبٍ، ثم لتصل**»[١].

«لتستثفر بثوبٍ» هو أن تشد فرجها بخرقة عريضة بعد أن تحتشى قطنًا، وتوثق طرفيها فى شيءٍ تشده على وسطها، فتمنع بذلك سيل الدم، وهو مأخوذ من ثفر الدابة الذي يجعل تحت ذنبها.

ومن هذا الحديث نعلم إذا استحيضت المرأة فجاوز دمها أكثر الحيض، فهى إن كانت مميزة، بأن كانت ترى زمانًا دمًا أسودًا ثخينًا قويًّا، ثم ترى دمًا رقيقًا مشرقًا، فزمان الدم القوى حيضها تدع فيه الصلاة والصوم.

فإذا تغير إلى الرقة والإشراق، فهو زمان الاستحاضة، عليها أن تغتسل، وتصلى، وتصوم، وتتوضأ لكل صلاة فريضة إلى أن يأتى زمان الدم القوى فتدع الصلاة[٢].

---

(١) حديث صحيح: أخرجه مالك (١/ ٨٠) فى الموطأ، وعند النسائى (١/ ١١٩، ١٢٠)، وأحمد (٦/ ٣٢٠)، والدارمى (١/ ١٩٩)، والشافعى (١١٤)، والدارقطنى (١/ ٢٠٧)، والبيهقى (١/ ٣٣٢).

(٢) نقلاً عن شرح السنة (٢/ ١٤٣).

أقل الحيض وأكثره

تختلف الدورة الشهرية فى عدتها من امرأة إلى أخرى، ولكنها ثابتة المجىء فى توقيتها، وأقل الحيض يوم وليلة، وأكثرها خمسة عشر يومًا عند أغلب أهل العلم[١].

ولم يثبت عن النبى -ﷺ-، ولا عن أصحابه فى هذا شىءٌ، والمرجع فى ذلك إلى عادة كل امرأة على حدةٍ.

ونتعرف الآن على الممنوعات على الحائض، والمباحات، وما يحل للرجل من امرأته الحائض، وما لا يحل.

ما يحل للرجل من امرأته الحائض

يحل النوم مع المرأة الحائض، والأكل، والمخالطة، والمباشرة دون الجماع.

تقول زينب بنت أبى سلمة إن أم سلمة قالت لى: حضت وأنا مع رسول الله -ﷺ- فى الخميلة، فانسللت[٢] فخرجت منها، فأخذت ثياب حيضتى فلبستها، فقال لى رسول الله -ﷺ-: «**أنفست؟**»[٣].

قلت: نعم، فدعانى، فأدخلنى معه فى الخميلة، قالت: وحدثتنى أن النبى -ﷺ- كان يقبلها وهو صائم، وكنت أغتسل أنا والنبى -ﷺ- فى إناء واحدٍ من الجنابة[٤].

---

(١) انظر: سنن الدارمى (١/ ٢٠٩، ٢١٠)، سنن الدارقطنى (١/ ٢٠٩)، سنن البيهقى (١/ ٣٢٠).

(٢) انسللت: ذهبت خفية.

(٣) أنفست: بفتح النون وكسر الفاء: إذا حاضت، وبضم النون إذا ولدت فهى نفساء.

(٤) حديث صحيح: أخرجه البخارى (٢٩٨)، ومسلم (٢٩٦)، والنسائى (١/ ١٥٠)، وابن ماجة (٦٣٧).

وفيه: استحباب اتخاذ المرأة ثيابًا للحيض، غير ثيابها المعتادة، وبيان أنه لا حرج فى تقبيل الحائض.

وتقول أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها-: كانت إحدانا إذا كانت حائضًا، فأراد رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أن يباشرها أمرها أن تتزر فى فور حيضتها، ثم يباشرها.

قالت: وأيكم يملك إربه كما كان النبى -صلى الله عليه وسلم- يملك إربه[1]؟!

«يباشرها» أى: ملاقاة البشرة البشرة، لا الجماع، فالمباشرة فوق الإزار، لا يمكن أن تكون جماعًا.

«فور حيضتها» أى: معظمها، ووقت كثرتها، يقال: فور الحيض، أوله ومعظمه، من فوران القدر وغليانها.

«يملك إربه» المراد: أنه -صلى الله عليه وسلم- كان أملك الناس لأمره، فلا يخشى عليه ما يخشى على غيره من أن يحوم الحمى، ومع ذلك فقد كان يباشر فوق الإزار تشريعًا لغيره ممن ليس بمعصومٍ.

ومن هنا نعلم أن مخالطة الحائض، ومباشرتها فوق الإزار ليس فيه بأس.

فعن نافع قال: أرسل عبيد الله بن عمر -رضي الله عنهما- إلى عائشة -رضي الله عنها- ليسألها، هل يباشر الرجل امرأته، وهى حائض؟

فقالت: لتشد إزارها على أسفلها، ثم يباشرها[2].

ويحل للرجل من امرأته الحائض: غسل رأس زوجها وترجيله.

والترجيل: هو أن تسرح شعر الرأس.

سئل عروة بن الزبير -رحمه الله-: أتخدمنى الحائض أو تدنو منى المرأة وهى جنب؟

---

(١) حديث صحيح: أخرجه البخارى (٣٠٢)، ومسلم (٢٩٣)، وأبو داود (٢٧٠)، والترمذى (١٣٢)، والنسائى (١/ ١٥١)، وابن ماجة (٦٣٥).

(٢) حديث صحيح: أخرجه مالك (١/ ٧٧) فى الموطأ، والدارمى (١/ ٢٤٢) فى سننه.

فقال عروة: كل ذلك على هين، وكل ذلك تخدمنى، وليس على أحد فى ذلك بأس، أخبرتنى عائشة أنها كانت ترجل رأس رسول الله -ﷺ- وهى حائض، ورسول الله -ﷺ- حينئذ مجاور فى المسجد، يدنى لها رأسه، وهى فى حجرتها، فترجله، وهى حائض[١].

ولا بأس أن يطلب الرجل من امرأته أن تناوله الشىء، فعن عائشة -رضي الله عنها- قالت: إن النبى -ﷺ- قال لها من المسجد: «**ناولينى الخمرة**».

فقالت: إنى حائض. فقال -ﷺ-: «**إن حيضتك ليست فى يدك**»[٢].

والخمرة هى السجادة التى يسجد عليها المصلى، وسميت خمرة لأنها تخمر وجه المصلى عن الأرض أى: تستره وتحجبه.

«وإن حيضتك ليست فى يدك» يعنى أن النجاسة ليست فى يدك، لأنها لا حيض فيها، والمراد من ذلك أن النجاسة التى يصان عنها المسجد ليست بيدك.

ولا بأس بقراءة الرجل القرآن فى حجر امرأته الحائض.

تروى لنا أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها- عن فقه الرسول -ﷺ- فى ذلك فتقول:

إن النبى -ﷺ- كان يتكئ فى حجرى، وأنا حائض، ثم يقرأ القرآن[٣].

ومن هذا الموقف نتعلم جواز ملامسة الحائض، وأن ذاتها وثيابها على الطهارة ما لم يلحق شيئًا منها نجاسة.

وفيه: بيان جواز قراءة القرآن مضطجعًا.

---

(١) حديث صحيح: أخرجه البخارى (٢٩٦)، والنسائى (١/١٤٨)، وابن ماجة (٦٣٣)، وابن حبان (٢/ ٣٢٢).

(٢) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٢٩٨)، وأبو داود (٢٦١)، والترمذى (١٣٤)، والنسائى (١/١٤٦)، وابن ماجة (٦٣٢)، وابن أبى شيبة (٢/ ٣٦٠)، وأحمد (٦/ ٢١٤).

(٣) حديث صحيح: أخرجه البخارى (٢٩٧)، ومسلم (٣٠١)، وأبو داود (٢٦٠)، والنسائى (١/١٤٧)، وابن ماجة (٦٣٤)، وأحمد (٦/١١٧).

ما يحرم على الزوج من الحائض

يحرم على الرجل المسلم جماع امرأته في زمان الحيض كما قال الله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾ يعنى حتى ينقطع دم الحيض ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ﴾ أى: اغتسلن ﴿فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾(١) أى: فأتوهن من حيث أمركم الله أن تعتزلوهن، فأمروا أن يأتوا من حيث نهوا.

ويقول أنس بن مالك -رضي الله عنه- كانت اليهود إذا حاضت المرأة منهم لم يؤاكلوها، ولم يجامعوها فى البيوت، فسأل أصحاب النبى -صلى الله عليه وسلم- النبى -عليه الصلاة والسلام-، فأنزل الله سبحانه وتعالى:

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾(٢).

فقال النبى -صلى الله عليه وسلم-: **«افعلوا كل شىء إلا الجماع»**(٣).

فبلغ ذلك اليهود فقالوا: ما يريد هذا الرجل أن يدع لنا شيئًا إلا خالفنا فيه، فجاء عباد بن بشر، وأسيد بن حضير، فقالا: يا رسول الله، ألا نجامعهن؟ فسكت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حتى ظننا أنه وجد(٤) عليهما، فخرجا من عنده، فاستقبلتهما هدية من لبن إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فبعث فى آثارهما فسقاهما، فعرفا أنه لم يجد عليهما.

ومن فقه الرسول -صلى الله عليه وسلم- فى هذا الحديث:

---

(١) سورة البقرة: ٢٢٢.

(٢) سورة البقرة: ٢٢٢.

(٣) حديث صحيح: أخرجه مسلم (٣٠٢)، وأبو داود (٢٠٨)، والترمذى (٢٩٧٧)، والنسائى (١/ ١٥٢)، وابن ماجة (٦٤٤)، وأحمد (٣/ ١٣٢)، والدارمى (١/ ٢٤٥) فى سننه، وابن حبان (١٣٦٢).

(٤) وجد: غضب.

١- جواز الاستمتاع من الحائض غير الوطء، وكذلك جواز المؤاكلة، والمؤانسة معها.

٢- الغضب عند انتهاك محارم الله تعالى.

٣- سكوت التابع عند غضب المتبوع وعدم مراجعته له بالجواب، إن كان الغضب للحق.

٤- المؤانسة والملاطفة بعد الغضب على من غضب إن كان أهلاً لها[١].

وعقب العلامة البغوى على هذا الحديث، فقال -رحمه الله-[٢]:

اتفق أهل العلم على تحريم غشيان الحائض، ومن فعله عالمًا عصى ومن استحله كفر لأنه محرم بنص القرآن، ولا يرتفع التحريم حتى ينقطع الدم، وتغتسل، لقوله سبحانه وتعالى ﴿**فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ**﴾[٣].

الأمور المحرمة على الحائض

فى أثناء فترة الحيض يطلب من المرأة المسلمة الامتناع من القيام بالأمور التالية:

١- الصلاة والصوم، وقضاء الصوم، وترك قضاء الصلاة.

يحدثنا أبو سعيد الخدرى -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خرج فى أضحى أو فطرٍ إلى المصلى، فمر على النساء، فقال:

«**يا معشر النساء، تصدقن فإنى أريتكن أكثر أهل النار**» فقلن: وبم يا رسول الله؟ قال -صلى الله عليه وسلم-: «**تكثرن اللعن، وتكفرن العشير**[٣]**، ما رأيت من ناقصات عقل ودين، أذهب للب الرجل الحازم من إحداكن**».

---

(١) عون المعبود (١/ ٣٠٢) للمباركفورى.

(٢) شرح السنة (٢/ ١٢٦) للبغوى.

(٣) سورة البقرة: ٢٢٢.

(٤) تكفرن العشيرة: يعنى تجحدن حق الزوج.

قلن: وما نقصان ديننا، وعقلنا يا رسول الله؟ قال -ﷺ-: «**أليس شهادة المرأة مثل نصف شهادة الرجل؟**» قلن: بلى.

قال: «**فذلك من نقصان عقلها، أليس إذا حاضت لم تصل، ولم تصم؟**» قلن: بلى.

قال: «**فذلك من نقصان دينها**»(١).

ولأن الصلاة تتكرر، بعكس الصوم فإن الرسول -ﷺ- أمر بقضاء الصوم، ولم يأمر بقضاء الصلاة دفعًا للحرج.

تروى التابعية معاذة -رحمها الله- أنها سألت عائشة -رضي الله عنها- فقالت: ما بال الحائض تقضى الصوم، ولا تقضى الصلاة؟!

فقالت عائشة: أحرورية(٢) أنت؟ قلت: لست بحرورية، ولكن أسأل.

قالت: كنا نحيض عند رسول الله -ﷺ-، ثم نطهر، فيأمرنا بقضاء الصيام، ولا يأمرنا بقضاء الصلاة(٣).

٢- الحائض لا تقرأ القرآن الكريم:

يقول عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-: لا تقرأ الحائض القرآن(٤).

وممن نسب إليه منع القراءة من الصحابة: على بن أبى طالب، وجابر ابن عبد الله -رضي الله عنهم- ومن التابعين: الشعبى، وأبو العالية، وسفيان الثورى، ومن علماء سلفنا الصالح الشافعى، وأحمد بن حنبل، وإسحاق بن راهوية(٥).

---

(١) حديث صحيح: أخرجه البخارى (١/ ٨٣)، ومسلم (٢/ ٦٥، ٦٧)، وأبو داود (٤٦٧٩)، والنسائى (٣/ ١٨٦)، وابن ماجة (٤٠٠٣)، وأحمد (٢/ ٦٦).

(٢) نسبه إلى بلدة على ميلين من الكوفة كان فيها بداية شأن الخوارج.

(٣) حديث صحيح: أخرجه البخارى (٣٢١)، ومسلم (٣٣٥)، وأبو داود (٢٦٢)، والترمذى (١٣٠)، والنسائى (١/ ١٩١)، وابن ماجة (٦٣١)، وابن حبان (١٣٤٦).

(٤) أخرجه ابن أبى شيبة (١/ ١٢٦).

(٥) المجموع للنووى (٢/ ١٥٨) ولمزيد من المعرفة حول هذا الباب يمكن الرجوع إلى كتاب فقه الرسول. طبع بمكتبة التوفيقية.

احذرى الجماع فى الحيض

لقد أساءت الزوجة التى سمحت لزوجها بإتيانها وهى حائض، وقد تعدى ذلك الزوج حدود الله تعالى.

تأملى إلى شناعة فعل من أتى حائضًا:

يقول أبو هريرة -رضي الله عنه- قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:

«من أتى امرأة حائضًا، أو امرأة فى دبرها، أو كاهنًا، فقد كفر بما أنزل على محمد -صلى الله عليه وسلم-»[(١)].

«من أتى حائضًا» أى: جامعها حال حيضها.

«أو أتى امرأة فى دبرها» مطلقًا سواء كانت حائضًا، أو غيرها بمعنى طاهرة.

«أو أتى كاهنًا» الكاهن: الذى يتعاطى الخبر عن الكائنات فى مستقبل الزمان، ويدعى معرفة الأسرار، وقد كان فى العرب كهنة.

---

(١) حديث صحيح: أخرجه أحمد (٢/ ٤٠٨، ٤٧٦)، وأبو داود (٣٨٩٨)، والترمذى (١٣٥)، والنسائى (١٣١) فى عشرة النساء، وابن ماجه (٦٣٩)، وابن أبى شيبة (٤/ ٢٥٢)، وابن الجارود (١٠٧) فى المنتقى، والدارمى (١/ ٢٥٩)، والطحاوى (٣/ ٤٤) فى معانى الآثار، والبيهقى (٧/ ١٩٨) فى سننه الكبرى، والعقيلى (١/ ٣١٨).

حكم وأسرار عن جماع الحائض

أختى المسلمة...

ما من حكم ربانى إلا وله من الحكم والفوائد، والثمرات ما لا يعلمه إلا الله سبحانه وتعالى، وما ذاك بغريب، ولا بعجيب، لأن الذى شرع هو الحكيم الخبير، العليم القدير يقول الحق تبارك وتعالى:

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ﴾[١] فذكر -عز وجل- العلة لوجوب الاعتزال، كون دم الحيض أذى.

والأذى فى اللغة: ما يكره من كل شىء.

وقال عطاء، وقتادة، والسدى: أذى: أى قذر.

أختى المسلمة...

أليس دم الحيض كريه الرائحة؟ فهو أذى إذن.

أليس دم الحيض يحتدم؟! فهو بذلك أذى.

فقوله تعالى: **﴿قُلْ هُوَ أَذًى﴾**: هو شىء تتأذى به المرأة وغيرها، أى: برائحة دم الحيض، والأذى كناية عن القذر على الجملة، ويطلق على القول المكروه[٢] لكن ماذا قال الطب الحديث عن الأذى؟

أختى المسلمة...

يحدث أثناء الحيض أن الجسم يفتت الغشاء المبطن للرحم، ويقذف به كاملاً مع الدم، وبفحص دم الحيض تحت المجهر، وجد أنه به قطع من الغشاء المبطن للرحم.

---

(١) سورة البقرة: ٢٢٢.

(٢) الجامع لأحكام القرآن (٣/ ٥٧) للقرطبى.

ومن ثم فإن الرحم يكون ملتهبًا جدًّا، متقرحًا، أو يكون أشبه بالمنطقة التى سلخ جلدها فتقل مقاومته لعدوان الميكروبات التى قد تغزوه، ويكون بيئة صالحة، مناسبة جدًّا لتكاثر ونمو هذه الميكروبات لأن الدم -كما هو معلوم- أفضل بيئة لذلك.

فمن أجل ذلك يمنع الوطء أثناء الحيض، لأنه يسمح بدخول الميكروبات، أو أنه يدخل الميكروبات إلى الرحم الضعيف، وتكون المقاومة للغزو الجرثومى فى أضعف وأدنى حالاتها، كما تقل المواد المطهرة أثناء الحيض(١).

أى أن أجهزة المقاومة التى تعمل فى الحالات المعتادة تتوقف أثناء الحيض، فتنمو الميكروبات وتتكاثر، ويكون الأذى الذى نهانا الخالق الحكيم عنه.

ليس هذا فحسب، بل قد تمتد الالتهابات إلى قناتى الرحم فتسدهما، أو تؤثر على شعيراتها التى تدفع البويضة من المبيض إلى الرحم.

وانسداد قناتى الرحم باب واسع إلى العقم، أو إلى الحمل خارج الرحم، وهو من أشد أنواع الأذى، لأنه يؤدى إلى انفجار هذه القناة، فتسيل الدماء فى أقتاب البطن، فتحدث الوفاة.

وقد يمتد الالتهاب إلى القناة البولية، وبالتالى إلى الجهاز البولى الذى يلتهم عنق الرحم.

أما بالنسبة إلى الرجل، فإن الأذى محقق.

حيث إن هذا يؤدى إلى تكاثر الميكروبات، والتهاب قناة مجرى البول، ونمو الميكروبات السبحية والعنقودية فيها، وهى أذى كذلك لأنه ليس فيه مراعاة لحالة المرأة النفسية، والجنسية.

---

(١) مستفاد من بحث «المحيض بين إشارات القرآن والطب الحديث» الدكتور محمد الشرقاوى.

فالمحيض أذى للمرأة كما نص عليه القرآن العزيز، وكما أثبت الطب الحديث ذلك فيما بعد، وكما يرى فى الواقع.

فقد يسبب الحيض للمرأة صداعًا نصفيًّا، وفقرًا فى الدم، فضلاً عما يسببه من إزعاجات نفسية، وشعورية، ومزاجية، وآلام، وأوجاع، فتصاب المرأة بشىءٍ من الكسل والفتور، وانخفاض فى ضغط الدم، ويصحب ذلك عزوف جنسى لا محالة من ذلك، ولهذا وغيره نهى الإسلام عن إتيانها أثناء الحيض.

دم النفاس وأحكامه

دم النفاس: هو الدم الخارج من المرأة عقب الولادة، والنفاس: ولادة المرأة إذا وضعت، فهى نفساء، ونسوة نفاس.

ودم النفاس يمنع المرأة عن الصلاة، والصوم، وسائر ما تمنع عنه الحائض.

ولكن ما أقل مدة النفاس وأكثره؟ أما أقل النفاس كما ذكره أهل العلم فلحظة تكون فيها مجة دم أو دفقة واحدة.

وأما أكثره فيوضحه الحديث النبوى الذى روته أم سلمة -رضي الله عنها- فقالت: «كانت النفساء على عهد رسول الله -صلى الله عليه وسلم- تقعد بعد نفاسها أربعين يومًا، أو أربعين ليلة، وكنا نطلى على وجوهنا الورس»[1]. يعنى الكلف.

«تقعد بعد نفاسها أربعين يومًا» فيه دليلٌ على الدم الخارج عقيب الولادة حكمه يستمر أربعين يومًا تقعد فيه المرأة عن الصلاة، وعن الصوم، وأما إذا رأت الطهر قبل أربعين يومًا فطهرت كما سيجىء.

و«الورس» نبت أصفر يكون باليمن تتخذ منه الغمرة للوجه، أما

(١) حديثٌ حسنٌ: أخرجه أبو داود (٣١١)، (٣١٢)، والترمذى (١٣٩)، والحاكم (١/ ١٧٥)، والدارقطنى (١/ ٢٢٢)، والبيهقى (١/ ٣٤١)، والبغوى (٣٢٢).

«الكلف» فهو لون بين السواد والحمرة، وهى حمرة كدرة تعلو الوجه، وشىء يعلو الوجه كالسمسم.

ومن هذا الخبر يتبين لنا أن أكثر النفاس أربعون ليلة، وهذا ما قاله أكثر أهل العلم من الصحابة والتابعين، إلا أن ترى الطهر قبل ذلك، فإنها تغتسل وتصلى.

فإن زاد النفاس على الأربعين فلا تدع الصلاة، روى ذلك عن عمر، وابن عباس، وأنس. وبه قال سفيان الثورى، وابن المبارك، وأحمد بن حنبل، وإسحاق بن راهويه، ورواية عن الشافعى، وعطاء بن أبى رباح(١).

فأكثر مدة للنفاس هى أربعون يومًا، ولا حد لأقله، بل متى ينقطع دمها تطهر وتصلى.

ولكن ما حكم الحامل التى ترى الدم؟ إذا رأت المرأة الدم قبل الولادة بيوم، أو بيومين، أو ثلاثة، هنا تنظر: فإن كان معه أمارة على الولادة كالتألم، وهو ما يطلق عليه: الطلق ونحوه كان له حكم النفاس.

أما إذا لم يكن له أى أمارة على قرب الوضع فلا تعده شيئًا، فالظاهر أنه دمٌ فاسد.

فإذا تبين لها كونه قريبًا من الوضع بعده بيومٍ أو يومين تقوم بإعادة الصوم المفروض الذى تم صومه فى تلك المدة.

فإن تبين لها بُعده عن الوضع تقوم بإعادة العبادات الواجبة، حيث إن تركها لم يكن لحيضٍ، ولا لنفاسٍ.

تقول عائشة -رضي الله عنها-: إذا رأت الحامل الصفرة توضأت وصلت، وإذا رأت الدم اغتسلت وصلت، ولا تدع الصلاة على كل حالٍ، الحامل لا تحيض(٢).

---

(١) انظر: مصنف عبد الرزاق (١/ ٣١٢)، سنن الدارمى (١/ ٢٢٩)، شرح السنة (٢/ ١٣٧)، عون المعبود (١/ ٣٤٦).

(٢) انظر: المصنف (٤/ ١٢)، سنن الدارقطنى (١/ ٢١٩)، سنن الدارمى (١/ ٢٢٨).

وقال الحسن البصرى -رحمه الله-: فى الحامل ترى الدم؟ قال: هى بمنزلة المستحاضة، تغتسل كل يومٍ مرة عند صلاة الظهر(١).

وقال إبراهيم النخعى -رحمه الله-: فى الحامل ترى الدم؟ قال: تغسل عنها الدم، وتتوضأ، وتصلى، لا يكون حيض على حملٍ(٢).

وعن الحسن البصرى فى المرأة الحامل إذا ضربها الطلق، ورأت الدم على الولد، فلتمسك عن الصلاة(٣).

وعن عطاء والحكم بن عتيبة أنهما قالا فى الحبلى، والتى قعدت عن المحيض إذا رأت الدم؟

قالا: توضأتا وصلتا، ولا تغتسلان(٤).

وأخيراً: ما الحكم إذا رأت المرأة الكبيرة الدم؟

لا يعتبر هذا الدم دم حيض، وتعتبر مستحاضة كما ورد فى فتاوى التابعين.

فعن عطاء بن أبى رباح -رحمه الله- فى الكبيرة ترى الدم؟ قال: لا تراه حيضاً(٥).

وسئل الحكم بن عتيبة -رحمه الله- فى التى قعدت من المحيض، إذا رأت الدم؟ قال: توضأت، وصلت، ولا تغتسل(٦).

---

(١) المصنف (١٢١٠) لعبد الرزاق، سنن الدارمى (١/ ٢٢٧).
(٢) سنن الدارمى (١/ ٢٢٧).
(٣) سنن الدارمى (١/ ٢٢٨).
(٤) سنن الدارمى (١/ ٢٢٨)، المصنف (١٢١٣).
(٥) سنن الدارمى (١/ ٢١١، ٢١٢).
(٦) المصنف (١١٨١) لعبد الرزاق.

النزف الدموى أثناء الحمل

١- النزف الدموى أثناء الأشهر الأولى من الحمل:

تتنوع الأسباب المؤدية إلى النزف فى الأشهر الأولى من الحمل، ولاشك فى أن هذا يتطلب من الحامل مراجعة الطبيب لمعرفة سبب النزف. فقد يحدث الحمل الهاجر (أى الحمل الذى يحدث فى أنبوب فالوب أو فى المبيض أو حتى فى البطن خارج الرحم) ويترافق عندئذٍ مع ألم فى إحدى الخاصرتين مع حدوث نوبات من العشى وفقد الوعى، ويكون النزف فى هذه الحالة أحمر فاتحًا.

بينما فى الرحى العدادية يصبح النزف بنى اللون أو مائى وتتضخم البطن بسرعة مقارنة مع سن الحمل المقرر. وقد تحدث التهاب عنق الرحم وتقرحات عنق الرحم نزوف نقطية خفيفة.

٢- النزف الدموى فى الأشهر الأخيرة من الحمل:

تحدث عند بداية المخاض ما يدعى «العلامة» وهى قطعة مخاطية مدماة تسد عنق الرحم قد تكون مؤثرًا لبدء المخاض نتيجة لبدء التقلصات الرحمية، وقد يحدث نزف شديد بدون ألم بحيث تستيقظ المرأة صباحًا فتجد نفسها فى بحيرة من الدم، ويحدث نتيجة لارتكاز المشيمة المعيب فمن المعروف أن المشيمة إلى الأسفل بحيث عندما تبدأ التقلصات الرحمية ينفك التصاق المشيمة بالجدار مؤديًا إلى حدوث النزف الغزير، وفى هذه الحالة يجب أن تبقى المرأة بحالة راحة مطلقة بانتظار الطبيب.

انفكاك المشيمة الباكر:

وفيه يحدث انفكاك المشيمة عن جدار الرحم قبيل المخاض مؤديًا بذلك

إلى نزف غزير مع وفاة الجنين فى الحال، وهذا يتطلب معالجة إسعافية، وقد يكون اختلاطًا الانسمام الحملى.

٣- النزيف بعد الولادة:

ولها أسباب كثيرة من أهمها:

- عطالة الرحم بعد الولادة: وهو عدم تقلص العضلة الرحمية بعد حدوث الولادة وبالتالى تبقى الأوعية الدموية مفتوحة.

- اضطرابات تخثر الدم.

- تمزقات الرحم وعنق الرحم والمهبل وتحدث نتيجة الولادة المتعسرة أو لاستخدام الأدوات فى الولادة بصورة غير صحيحة.

- وجود بقايا مشيمية فى الرحم، لم تخرج كلية.

الألم أثناء الحمل:

يحدث الألم فى بداية المخاض بصورة طبيعية ويكون الألم فى البداية متقطعًا وليس ثابتًا ولفترة زمنية قليلة ويترافق مع قساوة جدار الرحم.

ففى حال حدوث الألم فى بداية الحمل مع حدوث نزف فهذا يدعى «تهديد بالإسقاط» وفى حال حدوث الألم فى نهاية الحمل وترافق مع نزيف فهذا يدعى «نزف عارض».

وفى حال حدوث الألم فى نهاية الحمل بشكل فجائى حاد ممزق وترافق مع بعض النقط الدموية كان مؤشرًا لتمزق الرحم، خاصة فى حال عمل جراحى سابق على الرحم كقيصرية سابقة أو استئصال ندبة ليفية.

التهاب الحويضة والكلية:

هو التهاب حاد يصيب المجارى البولية السفلية والعلوية، ويحدث بشكلٍ شائع فى الأسبوع ٢٤ من الحمل خاصة عند النساء اللواتى يحملن لأول مرة، وفيه يحدث ألم حاد فى البطن، أو فى أحد القطنين أو كليهما مع

ارتفاع حرارى شديد قد يصل إلى ٤٠-٤١ درجة مع غثيان، وقىء، وإسهال مع علامات بولية مع حرقة بولية شديدة مع وجود قيح فى البول، وفى حال إزمان المرض خاصة دون معالجة لا تلبث أن تخف الأعراض بالتدريج.

المعالجة: يجب مراجعة الطبيب حالاً الذى يقوم بإجراء فحص للبول مع زروع خاصة لكشف نوع الجرثوم المسبب لهذا المرض وتحديد العلاج المناسب.

فقر الدم والحمل:

إن فقر الدم شائع فى الحمل بسبب الاستهلاك الزائد للحديد من قبل الجنين والأم معًا، وتتجلى أعراض فقر الدم بتعبٍ شديد، مع نقص الشهية، وغثيان مع خفقان مع زلة تنفسية مع شحوب شديد فى الأغشية المخاطية.

المعالجة: يجب تحديد نوع فقر الدم الذى حدث بواسطة التحاليل المخبرية مع زيادة تناول المواد الغذائية الغنية بالحديد كالبيض، واللحم، والكبد، والنباتات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ.

تورم الكاحلين:

يحدث عند معظم النساء الحوامل خاصة فى الأشهر الأخيرة فى الحمل تورم خفيف فى الكاحلين، وأحيانًا فى اليدين خاصة فى حال وجود دوالى وريدية، أو وجود حمل وتوءم.

ولكن قد تصبح هذه التورمات مرضية خاصة فى حال زيادتها، وترافقها بأعراضٍ أخرى(١).

هل أتزوج من قريبى؟

هل من الممكن أن أتزوج قريبى؟ ذلك هو سؤال الكثيرات من النساء.

---

(١) الموسوعة الطبية (ص/٢٠٧) د/ عبد الناصر نور الله.

الطب يقول[١]: من الممكن أن تتزوجى من قريبك، ولكن على شرط: أن تضمنى عدم وجود أمراض وراثية فى أسرتك.

فإذا تحقق هذا الشرط يصبح من الممكن أن يجمع مولودك كل الصفات الحسنة الموجودة فى الأسرة، وفى نفس الوقت ابتعدى عن الزواج من قريبك إذا كان هناك مرض وراثى فى أسرتك.

إن درجات زواج الأقارب المسموح به عن طريق الدين، هو الزواج بين أبناء الخال وأبناء العم أو ما هو أبعد من ذلك فى درجات القرابة.

ولقد خصت الأديان هذه الدرجة من القرابة، أو ما يقل عنها لأنها أقل درجات الزواج من الأقارب ضرراً، وإن كانت حتى لم توص بها أو تحبذها.

وإذا استوعبنا معدل حدوث زواج الأقارب بين المصريين خاصة، وشعوب الشرق الأوسط عامة لاحظنا أن نسبته ما زالت عالية، وبدرجة ملحوظة فى الأردن، وسوريا، والعراق، والسعودية، والسودان، وليبيا، وإيران، واليمن، وغيرها من الشعوب العربية.

وفى دراسة عن نسبة حدوث زواج الأقارب بين الأمهات وأباء الأطفال الأصحاء وُجد أن هذه النسبة تعادل ٢٤٪ بينما ترتفع هذه النسبة إلى ٤٢٪ و٦٠٪ بين أمهات وأباء الأطفال المصابين بتشوهات خلقية، أو أمراض وراثية على التوالى.

ومن هذا يتضح أن زواج الأقارب عامة يساعد على ظهور الأمراض الوراثية إذا وجدت فى العائلة التى يتم بين أفرادها الزواج.

وفى إحصائية لتقييم دور زواج الأقارب بين المصريين بتتبع حدوثه فى ٦٢ حالة مرض وراثى اتضح أن زواج الأقارب نتج عنه ولادة ٦٣٪ ولدوا حاملين لعامل وراثى منفرد لواحد أو آخر منهم.

فلا شك أن زواج الأقارب سلاح ذو حدين لأن بعض الصفات الوراثية

---

(١) أسرار الحياة الزوجية (ص/ ٢٨) د/ محمد رفعت.

التى يتميز بها بعض الأشخاص عن البعض الآخر قد يساعد زواج الأقارب على بقائها وانتشارها، والأمثلة فى النمو الجسمانى والنمو الذهنى اللذين تتصف بهما بعض العائلات عن غيرها كثيرة ولا شك أن تأثير العامل الوراثى فيها كبير.

أمراض النساء: لاشك أن زواج الأقارب يزيد من احتمال ظهورها فى الأجيال التالية، وبالعكس الزواج المتباعد يقلل هذا الاحتمال، فمن ناحية المرأة كزوجة وأم فإن أهم هذه الصفات التى تظهر فى زواج الأقارب هى أمراض: السكر، وضغط الدم، والأورام الخبيثة.

وهذه كلها أمراض وأعراض تؤثر أحيانًا على خصوبة المرأة وقدرتها على الحمل كما تؤثر على الحمل نفسه من حيث زيادة نسبة الإجهاض، والإجهاض المتكرر، وضعف الجنين، وحدوث مضاعفات له، وللأم نفسها أثناء الحمل وبعد الولادة.

وهناك صفات لها أيضًا نفس الميل للانتشار نتيجة زواج الأقارب، وأنه لم تتحدد علميًّا بصفة نهائية الطريقة التى يحدث بها هذا الانتشار مثل السمنة المفرطة، وأنواعها سواء كانت بدون سبب واضح، أو بسبب خلل فى الغدد الصماء مثل الغدة الدرقية، والغدة النخامية، والبنكرياس.

ويتعلق بهذه الاضطرابات ازدياد نمو الشعر فى وجه المرأة وجسمها، وضعف خصوبتها للحمل، وتأخر البلوغ عند الفتاة أو اضطراب الطمث.

الأمراض العصبية والنفسية: الوراثة تلعب دوراً كبيراً فى الأمراض النفسية والعصبية والعقلية.

وبالنسبة للمرض النفسى والعصبى فهناك استعداد كامل لحدوث المرض بالعوامل الوراثية، وفى الواقع لا يمكن أن ننكر أهمية عوامل التربية فى الطفولة، والتى تسمى علميًّا بـ «الاستعداد المكتسب» التى لها أثرها الكبير فى إمكانية الإصابة بالمرض النفسى والعصبى، وتلك التربية وعيوبها لا تقل أهمية عن الوراثة كسبب للإصابة بالأمراض النفسية والعصبية.

ومن أجل تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض ننصح بعدم زواج الأقارب فى العائلات التى تكثر فيها نسبة الإصابة بهذه الأمراض مثل مرض الصرع والفصام وغيرها.

الأمراض التناسلية: زواج الأقارب يؤثر من الناحية الوراثية فى مسائل كثيرة أهمها أنه لو كانت هناك صفة وراثية ضعيفة فى أحد الزوجين فإنها تقوى، وتأخذ الصفة العليا فى نسل زواج الأقارب.

كذلك فإن الناحية الوراثية فى الأمراض التناسلية مثل الزهرى تزيد جداً.

أمراض العظام: مرض العظام الهشة، أورام العظام، أمراض العضلات كل هذه التشوهات والأمراض الموروثة يجب أن توضع فى الاعتبار قبل الإقدام على الزواج من الأقارب.

أمراض العيون: كالالتهاب الشبكى الملون، وضمور العصب، وتمدد القرنية، إذا كان الوالدان على درجة شديدة من القرابة، فإن احتمال إصابة الأولاد بهذه الأمراض يكون مؤكداً.

وفى حالة زواج غير الأقارب فإن هذا الاحتمال قد يضعف إلى ٢٥٪ ومعظم الأمراض الوراثية خطيرة تؤدى فى نهاية الأمر إلى العمى.

لهذه الأسباب وغيرها نفضل عدم زواج الأقارب المصابين بمثل هذه الأمراض حرصاً على سلامة الجيل الجديد.

سيدتى كلمات فى أذنك

بعض الحقائق يجدر بكل عروس أن تنتبه إليها:

أولاً: لا تحتاج المرأة إلى غسيلٍ داخلى «دش» إلا فى حالة وجود التهابات فعلية. وهذا بالطبع يختلف كليةً من مداومة الغسيل الخارجى بالماء والصابون.

وما زال البعض من النساء ينصحن المقبلات على الزواج بضرورة إدخال الأصبع وإزالة الطبقة البيضاء من الإفرازات التى توجد فى المهبل.

وهذا خطأ لأن هذه الطبقة خلقها الله لحماية جدار المهبل من الميكروبات، ومعظم النساء اللاتى يمارسن هذه العادة يشكين من إفرازات مهبلية مستمرة.

ويسمح للمرأة بالغسيل الداخلى بواسطة «الدش» بعد انقطاع الحيض، أو فى اليوم التالى للعملية الجنسية.

وأنسب شيء للغسيل هو معلقة ملح سفرة تضاف إلى ملء كوبين بماء دافيء للغسيل بواسطة الدش المهبلى.

أما دوام الغسيل الداخلى بواسطة بودرة الدش فيؤدى إلى جفاف وتشقق المهبل، وقتل البكتريا النافعة الموجودة فى جدار المهبل.

لذلك يجب تجنبه إلا بأمر الطبيب ولفترة محدودة.

ثانيًا: عند فوهة المهبل توجد غدتان تفرزان سائلاً هلاميًّا شفافًا عند الإثارة الجنسية، وذلك لتيسير المعاشرة الجنسية.

وانقضاء وقت كاف فى المداعبة بين الزوجين ضرورى لتنشيط هذه الغدد، وإعداد المرأة للعملية الجنسية.

ثالثًا: لا يوجد أى ارتباط مباشر بين المهبل وتجويف البطن، فبعض النساء يتصورن أو يتخوفن خطأ من دخول سوائل الغسيل المهبلى أو اللبوسات الموضعية إلى بطونهن.

رابعًا: رغم ارتباط قناة مجري البول بجدار المهبل إلا أن لكل منهما طريقته، وكثيراً ما تتصور المرأة دخول مياه الدش فى قناة مجري البول، وهذا غير ممكن إطلاقًا.

خامسًا: سيحاول الزوج فى بدء حياته الزوجية ممارسة الجنس فى أوضاعٍ مختلفة تريحه، ومعظمها متعب للزوجة.

ويمكن للزوجة بلباقة أن توضح لزوجها ما يريحها من هذه الأوضاع، وفى معظم الحالات يستقر الزوج على الوضع الشائع المألوف بعد أن يستعرض سابق خبرته النظرية والعملية.

كيف تتخلص الحامل من الأرق؟

مع أن رغبة الحامل بالنوم تكون فى الأسابيع الأولى من الحمل أكثر من المعتاد، إلا أنها تصاب فى الأسابيع الأخيرة بالأرق للأسباب التالية:

١- عسر الهضم.

٢- عسر التنفس.

٣- التشنجات العضلية فى الأطراف وأسفل البطن.

٤- القلق والخوف الذى يسبق الولادة.

٥- حركات الجنين المزعجة داخل البطن.

أنصح الحامل بما يلى:

١- لا تكثرى من الطعام قبل النوم مباشرة.

٢- ابتعدى عن المنبهات كالقهوة والشاى.

٣- واظبى على النزهة اليومية والسير فى الهواء الطلق مما يساعد على تحريك الأمعاء.

٤- اغتسلى بالماء الفاتر يوميًا بواسطة الدش قبل النوم فترتاح أعصابك وتهدأ شجونك ومخاوفك.

٥- تناولى فنجانًا من الحليب الساخن أو الزهورات أو أية أعشاب لها مفعول المسكن والمريح للأعصاب قبل النوم.

وإذا لم تنفع أى من هذه الطرق يجب مراجعة طبيبك الخاص الذى سيصف لك بعض المسكنات الخفيفة من حين لآخر، والمرأة التى تعرف منشأ هذا الأرق تندبر نفسها أحسن كثيراً من التى تجهله.

وأخيراً أنبه الحامل المصابة بالأرق أن تبتعد قدر الإمكان عن الاضطرابات النفسية الشديدة والغضب والأنباء المزعجة فى الليل ومشاهدة أفلام التليفزيون المرعبة لأن ذلك يساعدها على النوم الهنيء[١].

كيف تعرفين أنك حامل؟

هذه هى أبرز العلامات الدالة على وجود حالة حمل، وهى تتركز فى النقاط التالية:

١- توقف الدورة الشهرية: فالقاعدة أنه عند حدوث حمل، تتوقف الدورة الشهرية ولكن قد يحدث فى بعض الأحوال أن يكون هناك حيض مع وجود الحمل على أنه فى مثل هذه الحالة تكون الدورة الشهرية مختلفة سواء بالنسبة لمدتها أو لمظهرها أو لكميتها، فهى تختلف تمامًا فى هذه الجوانب.

٢- الشعور بالخمول: ويصبح هذا الشعور قاعدة يومية، وخاصة بعد تناول الطعام حيث يبدو بوضوح الشعور بالتعب والإرهاق والميل إلى ملازمة الفراش.

٣- الشعور بالرغبة فى القيء فى الصباح عند الاستيقاظ من النوم، وقد يحدث ذلك أثناء النهار، ويكون القيء فى هذه الحالة مصحوبًا بالطعام.

٤- التقزز بالنسبة لبعض أنواع الطعام، أى حالة فقدان الشهية، وعلى الجانب الآخر يكون هناك إقبال أو رغبة بالنسبة لبعض أنواع أخرى من الطعام.

---

(١) طفلك من الحمل إلى الولادة (ص/ ١٠٥) د/ سبيرو فاخورى.

٥- تغيير فى حاسة الشم، ونتيجة ذلك تكون بعض الروائح غير محتملة على الإطلاق، ويلاحظ أن هذه الروائح لم تكن كذلك من قبل.

٦- جريان الريق نتيجة إفراز متزايد من اللعاب.

٧- وجود حالة مرارة فى المعدة تسبب الإصابة بانتفاخات وغازات فى المعدة والأمعاء.

٨- توتر عصبى فى بعض الأحيان نتيجة التغيرات التى تطرأ على الجهاز العصبى، وتدفع إلى الثورة وفقدان الأعصاب لدى أدنى بادرة تبعث على الضيق.

٩- ازدياد الرغبة فى التبول بدرجة ملحوظة. وجدير بالذكر أن هذه الظاهرة تحدث فى بداية الحمل، كما تحدث فى الشهر التاسع للحمل، بسبب زيادة سريان الدم فى الحوض، وخاصة عند كبر حجم الرحم الذى يضغط على المثانة.

١٠- تغييرات فى شكل الثدى تبدو ملحوظة بوضوح فى نهاية الشهر الأول للحمل، ومن مظاهر ذلك كبر حجم الهالة السوداء الموجودة حول الحلمة، وتكاثر الحبيبات فى هذه المنطقة وبروزها، وهناك أيضًا الشعور بنغزات فى الثديين وثقلهما، وهذا يزيد من حساسية الثديين، كما أنه يعتبر علامة الاستعداد للقيام بعملية الرضاعة.

١١- الإصابة بحالة إمساك شديد، وأحيانًا بحالة إسهال.

هذه هى أهم العلامات التى يمكن أن تعبر عن وجود حالة حمل.

وليس شرطًا أن تلتقى كل هذه العلامات مرة واحدة، وإنما تجتمع مجموعة منها بما يعطى الدلالة على حدوث الحمل، وبداية رحلة الحادث السعيد التى تعيشينها يومًا بعد يوم على امتداد تسعة أشهر.

تعرفى على مشاكل الحمل

١- الشعور بالغثيان:

وهذا الشعور تعانى منه نسبة تصل إلى خمسين فى المائة من الحوامل وغالبًا ما يكون السبب فى الشعور بالغثيان عضويًا وليس نفسيًا.

وتفسير ذلك أن المعدة تكون خاوية فى الصباح، وعند الاستيقاظ من النوم، فإن المعدة تغير وضعها نتيجة الحركة مما ينجم عنه الشعور بالغثيان. أما إذا حدث قىء بالفعل، فإنه لا يكون أكثر من مخاط.

ولتجنب هذه الحالة، يجدر بالحامل أن تحتفظ إلى جانب سريرها ببعض قطع من البسكويت، لتتناولها قبل قيامها من السرير مع كوب من عصير الطماطم أو كوب من اللبن، وعليها بعد ذلك أن تبقى فى السرير لمدة خمس عشرة دقيقة وأن تحرص عند مغادرة الفراش على أن تكون حركتها بطيئة، ويمكنها أن تتناول طعام الإفطار بعد ذلك بحوالى نصف ساعة.

أما إذا كان الشعور بحالة الغثيان يحدث بين الوجبات، أو كانت هناك حالة قىء بعد تناول الطعام، فيجب على الحامل فى هذه الحالة أو تلك أن تتناول عدة وجبات صغيرة فى اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة كما يحدث عادة ومن ناحية أخرى، فإنها بعد تناول الوجبة الصغيرة، يجب أن تستلقى فى الفراش لمدة عشر دقائق مع رفع القدمين فى مستوى الرأس.

٢- حموضة المعدة:

وهى تتخذ شكل الشعور بألم يشبه الحرقان داخل المعدة، وتنتج غالبًا عن عدم انتظام التغذية، حيث تتناول الحامل أطعمة مختلفة تتميز بالدسامة أو خالية من الدهون، مع التأكد على عدم استعمال بيكربونات الصودا أو الأملاح الهاضمة عمومًا، لأن الأملاح تضر بصحة الحامل.

أما إذا كنت تعانين من حالة سوء الهضم أو وجود غازات فى الأمعاء، فيجب الامتناع فوراً ونهائيًّا عن تناول الأطعمة التالية: الكرنب - الفاصوليا - البصل - الفول بالسمن - المخللات.

وهذا إلى جانب زيارة الطبيب ليحدد لك الأدوية اللازمة لعلاج هذه الحالة أو تلك.

٣- الإمساك:

وهو يحدث نتيجة ضغط الرحم على الأمعاء، فيمنعها من أداء وظائفها بصورة طبيعية.

ولعلاج هذه الحالة، راعى أهمية السير يوميًّا فى الهواء الطلق، مع اتباع نظام غذائى قوامه الخضراوات الطازجة وعصير الفاكهة وخبز القمح وتجنبى الخبز الأبيض فإنه يتسبب باستمرار فى حالة الإمساك، وكذلك بالنسبة للسكر النقى، حيث يفضله السكر غير المكرر، ويمكنك أن تتناولى العسل الأبيض النقى، ومن المهم بعد ذلك أن تمارسى بعض التمرينات الرياضية كل صباح، وأخيراً لا تلجئى إلى استخدام أى دواء إلا بعد استشارة الطبيب.

٤- الإسهال:

إذا أصبت بحالة إسهال، فلا تتناولى الأدوية الخاصة بهذه الحالة دون استشارة الطبيب، وإذا استمر الإسهال لبضعة أيام، فيجب استشارة الطبيب فوراً لأن هذه الحالة غالبًا ما تكون نتيجة التهاب فى الأمعاء، والطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يصف لك الدواء المناسب.

٥- اضطراب المسالك البولية:

وهذا الاضطراب يكون نتيجة متاعب عضوية، ذلك أن الرحم يضغط عند تطوره على المثانة، ويكون ذلك غالبًا خلال الأشهر الأولى من الحمل وكذلك فى الأشهر الأخيرة.

ولعلاج هذه الحالة، تجنبى شرب الماء والسوائل قبل النوم حتى لا تضطرى إلى الاستيقاظ عدة مرات فى الليل، إلى جانب ذلك يسبب حالة الاضطراب، ومن ناحية أخرى فإن هذا الاضطراب قد يحدث نتيجة الانفعال أو بسبب بذل مجهود جسمانى كبير، وعلى أية حال فإن هذا الاضطراب مؤقت، وأن الأمور تعود إلى حالتها الطبيعية بعد الإنجاب.

٦- فقدان التوازن وسرعة خفقان القلب:

فى حالة الشعور بدوار فى الرأس، يجب أن تستلقى فوق الفراش فوراً لمدة بضع دقائق، مع مراعاة أن يكون القدمان فى مستوى أعلى من مستوى الرأس لتسهيل حركة الدم فى الجسم وتنشيط الدورة الدموية.

وعليك أيضًا بالراحة والاسترخاء فى حالة سرعة خفقان القلب، ومن الضرورى أن تذكرى هذه المضايقات لطبيبك عند زيارته، فمن الجائز أن تكون هذه المتاعب ناتجة عن الإصابة بالأنيميا أو حالة عصبية.

٧- النهجان:

وقد ينتج عن زيادة حجم الرحم الذى يضغط على منطقة البطن ويدفع بها إلى أعلى فى اتجاه القفص الصدرى مما يسبب ضيقًا فى حركة التنفس، ولعلاج ذلك تجنبى صعود السلالم بسرعة، وراعى التنفس بعمق أثناء الصعود، وعندما تصلين إلى نهاية السلم، قفى وتنفسى بعمق ثلاث مرات.

٨- الصداع:

ويلاحظ أن أعداداً كبيرة من الحوامل تعانى من حالة الصداع، على أنه إذا استمرت لديك هذه الحالة، فيجب أن تخبرى طبيبك، وفى نفس الوقت تجنبى تناول كميات كبيرة من الأسبرين، لأن ذلك يؤدى إلى حدوث متاعب فى المعدة.

٩- تشنجات بعض أعضاء الجسم:

وتظهر هذه الحالة بصفة خاصة فى إبهام القدم وفى منطقة بطن الساقين

والفخذين، وهى تكثر أثناء فترة الحمل، وغالبًا ما تكون بسبب نقص الكالسيوم فى الجسم، ولتجنب هذه الأعراض، احرصى على اتباع إرشادات الطبيب فيما يتعلق بتناول أقراص الكالسيوم يوميًّا، كذلك تجنبى القيام بأى حركة عنيفة وخاصة عقب الاستيقاظ من النوم.

وغالبًا ما تحدث هذه الحالة أثناء الليل، فإذا تعرضت لها، فيمكن أن يساعدك زوجك على التخلص منها، وذلك بأن يمسك بكعب قدمك بإحدى يديه، ويضغط باليد الأخرى على ساقك فى مستوى الركبة.

ويجب تكرار هذه الحالة إلى أن تتخلصى من هذه الحالة، أما إذا كنت بمفردك، فيجب أن تعتدلى فى فراشك بسرعة، وأن تحاولى تحريك قدمك ويمكنك جذب إبهام القدم بيدك فى اتجاهك.

١٠- آلام الظهر:

وهذه الآلام تحدث فى منطقة منتصف الظهر، وتحدث ابتداء من الشهر الخامس للحمل، وهى تحدث بسبب تمدد الأربطة التى تربط عظام الحوض رويدًا رويدًا، على أن هذه الآلام تحدث أحيانًا لسبب آخر، وهو انحناء بعض الحوامل إلى الأمام من جراء كبر حجم الرحم، مما يؤدى إلى تعب فى منطقة الظهر وحدوث هذه الآلام.

١١- الشعور بالاحتياج إلى النوم:

وهذه الحالة تنتاب بعض الحوامل خلال الأشهر الأولى من الحمل.

أما فى الأشهر الأخيرة، فإن المشكلة تصبح فى صعوبة النوم حيث يتحرك الجنين أكثر من ذى قبل، وهذا يؤدى إلى شعورك بأنك لا تنالين الراحة الكافية ولا تستمتعين بالنوم الهادىء، فإذا أضفنا إلى ذلك آلام الظهر التى تتزايد خلال الأشهر الأخيرة، فإن دورك هنا هو أن تجربى أوضاع النوم المختلفة إلى أن تصلى إلى الوضع الذى يحقق لك الراحة أثناء نومك.

وهذه بعض القواعد الأساسية التى تحقق لك نومًا مريحًا، وهى تتركز فى النقاط التالية:

١- تناولى عشاء خفيفًا يسمح لك بالراحة أثناء النوم.

٢- سيرى فى أنحاء البيت لمدة ربع ساعة قبل ذهابك إلى الفراش.

٣- داومى على ممارسة التمرينات الرياضية، وخاصة تمرينات التنفس.

٤- خذى حمامًا دافئًا قبل النوم.

٥- ابتعدى عن تناول المنبهات مثل الشاى والقهوة، واستعيضى عنها بكوب من التليو أو الكاكاو.

٦- ضعى بعضًا من الكافور على وسادتك، فالكافور له تأثير منوم.

٧- تثاءبى بعمق، ثم اغلقى عينيك، وادفعى برأسك إلى الخلف، ثم تثاءبى بعمق مرة أخرى، إن هذا التثاؤب يؤثر على مراكز النوم فى المخ.

٨- تناولى ثمرة من الفاكهة.

فإذا لم تنجح هذه الوسائل فى تحقيق النوم المريح، فاطلبى من طبيبك أن يصف لك دواء منومًا خفيفًا، ويجب ألا تستخدمى أى دواء منوم دون استشارة الطبيب.

١٢- نزول سائل أبيض:

وتنتشر هذه الظاهرة عند الحوامل فى الشهر التاسع بصورة ملحوظة.

وهى تنتج عن التهاب فى الأعضاء التناسلية، على أنك إذا لاحظت أن هذا السائل يكون مصحوبًا بصديد أو يسبب لك الرغبة فى هرش أو حك هذه المنطقة، فيجب أن تخطرى طبيبك كى يصف لك العلاج الفعال.

١٣- الدوالى:

إن نمو الرحم يسبب ضغطًا على الشعيرات الدموية فى الساقين.

وهذا يسمح للدم بأن يصعد إلى المناطق العليا من هذه الأوردة لأنها أصيبت بالتمدد. وهذا التطور يعوق سريان الدم إلى حد ما، ويتسبب فى وجود دوالى الساقين أو الإصابة بالبواسير، على أن هذه الظاهرة تكون واضحة بصفة خاصة لدى الحوامل التى تعددت مرات ولادتهن، أو لدى الحوامل فى توءم، أو بالنسبة للحوامل اللاتى يعانين من زيادة فى نسبة الزلال.

والسؤال الآن هو:

ما الذى يمكن عمله فى حالة الإصابة بالدوالى؟

هناك الجورب الواقى الذى يفيد فى هذه الحالة، ولكن المهم هو أن ترتدى هذا الجورب عقب استيقاظك من النوم مباشرة، لأنه لا جدوى من ارتدائه بعد أن تكونى قد سرت نصف ساعة أو أكثر أو أقل، حيث إن قدميك تكونان قد تورمتا بالفعل، وبذلك يفقد الجورب فاعليته.

كذلك احرصى على عدم الوقوف فترة طويلة دون حركة، لأن سريان الدم يقل فى حالة الوقوف، ومن الأفضل أن تحرصى على السير لمدة نصف ساعة يوميًا، لأن سريان الدم يزداد فى حالة المشى.

وعند الجلوس، راعى أن تكون قدماك فى مستوى مرتفع عن الحوض، ويمكنك أن ترفعى السرير بعض الشىء من ناحية القدمين، أو أن تضعى وسادة كبيرة تحت الحشية لتحقيق الارتفاع المطلوب أثناء النوم، ومن ناحية أخرى لا تضمى ساقيك على الإطلاق عند الجلوس، بل يجب أن تباعدى بينهما، وتجنبى أيضًا وضع طفل على ساقيك لأن هذا يعوق حركة الدم فى المناطق السفلى، ويتسبب بالتالى فى ظهور الدوالى أو زيادتها، وأخيرًا يجب أن تمارسى بعض التمرينات الرياضية التى تحقق راحة القدمين والساقين.

أما بالنسبة لطريقة الوقوف، فإنه من الملاحظ أنه كلما ازداد حجم الجسم، فإن مركز التوازن فى الجسم يتغير، ولهذا السبب بالذات يمكن معرفة

الحامل بسهولة من طريقة سيرها الثقيلة، ولكى تسيرى بطريقة خفيفة، راعى أن تشدى عضلات جسمك حتى يقل الضغط على منطقة الظهر. كذلك تجنبى أن ترخى عضلات جسمك حتى يأخذ الرحم وضعه الطبيعى وكذلك الجنين. وتجنبى الأحذية ذات الكعوب المرتفعة، فلا يجوز أن يزيد ارتفاع الكعب على سنتيمتر ونصف بأى حال من الأحوال.

وتجنبى الحمام الساخن لأن الحرارة الشديدة تتسبب فى تمدد العروق، وضعى قدميك فى ماء بارد قبل النوم، فإذا ظلت الدوالى بعد ذلك بارزة بصورة تشوه شكل قدميك، فاعرضى نفسك على الأخصائى ليقوم بعلاجها عن طريق الحقن، على أن يكون ذلك بعد الولادة بثلاثة أشهر، ذلك أنه يجب ألا يتم هذا العلاج أثناء فترة الحمل، لأن بعض هذه العروق تختفى بعد الولادة أو تظهر بشكل خفيف، وهذا يعنى أن العلاج يجب أن يتم على أساس الصورة النهائية التى تكون عليها الدوالى، والتى لا تتحدد إلا بعد الولادة بفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

١٤- البواسير:

وهى تتشابه مع الدوالى فى انتشارها بصورة لافتة بين الحوامل، وهى عبارة عن عروق تصاب بالتمدد فى مستوى فتحة الشرج، ولعلاجها يجب الحرص على تجنب الإصابة بالإمساك، وهذا يتطلب منك أن تراقبى طعامك جيداً، وأن تتناولى كثيراً من الخضراوات الطازجة والفاكهة، وأن تحددى موعداً لدخول دورة المياه، وضعى نوعاً من المراهم التى تستخدم فى هذه الحالة وأخيراً خذى حماماً دافئاً خاصاً بهذه المنطقة وحدها، وتجنبى أن تكون المياه ساخنة حتى لا تزيد من تمدد العروق.

١٥- الخطوط البيضاء:

وهى فى العادة تكون ذات لون يميل إلى الاحمرار، وتظهر فى منطقة

البطن من أسفل، وعلى الفخذين فى اتجاه الأرداف، وأحيانًا تظهر فى الثديين، وهى تحدث نتيجة تمزقات فى جلد هذه المناطق بسبب الشد. وهذه العلامات لا تختفى تمامًا وإن كانت تقل بعد الولادة ويصبح لونها مائلاً للبياض.

والسؤال الذى يراودك الآن، هو:

ماذا يمكن أن أفعل حتى أتجنب هذه الظاهرة المزعجة؟

والجواب: منذ بداية الشهر الرابع، ابدئى فى استعمال كريم لمنطقة البطن و الثديين، مع مراعاة أن تكون قاعدة هذا الكريم من زيت اللوز مخلوطًا بزيت الليمون على سبيل المثال، إن هذه الوقاية هامة جدًّا من أجل الاحتفاظ للبشرة بليونتها الدائمة حتى لا تصاب بهذه التشققات، ومن ناحية أخرى، راعى مراقبة وزنك جيدًا بحيث لا تتجاوز الزيادة ٢٢ رطلاً كحد أقصى.

أما إذا تجاوز الوزن هذا الحد، فإنه بالإضافة إلى ظهور الخطوط البيضاء، فإن عضلات البطن تصاب بالارتخاء، وتصبح منطقة البطن متهدلة.

١٦- تورم القدمين «الأوديما»:

يلاحظ أنه قد تصاب الحامل أحيانًا بتورم فى منطقة كعب القدم، وقد يمتد هذا التورم إلى الفخذين واليدين والوجه، ويكون ذلك نتيجة تراكم المياه فى أنسجة الجسم، وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب سريعًا، ليعرف ما إذا كنت تعانين من وجود زلال فى البول أو ارتفاع فى الضغط أو عدم وضوح فى الرؤية، وعلى أساس ذلك يصف لك الدواء الذى يقلل نسبة الماء فى الجسم عن طريق إدرار البول، وسوف تلاحظين نتيجة ذلك فى نقصان وزنك بعد تناول الدواء.

الرياضة لحياة المرأة الحامل

إن الحركات الرياضية تحقق الراحة أثناء الحمل، لأن الدورة الدموية تكون أكثر نشاطًا، كما أن عملية التنفس تتم بصورة أفضل، وبالإضافة إلى ذلك فإن الرياضة تساعد على أن يكون وضع الجسم سليمًا، وهذا يمنع حدوث المضايقات المتعددة مثل آلام الظهر وآلام الحوض، ويحدث توازنًا فى الجهاز العصبى للحامل، ويمنع حدوث اضطرابات فى الجهاز الهضمى مما يقلل من فرصة حدوث حالات الإمساك.

- إن التمرينات الرياضية تسهل عملية الولادة، بحيث تكون المدة التى تستغرقها عملية إخراج الجنين أقل من المدة العادية، كما أن العضلات تكون أكثر قوة، والمفاصل أكثر مرونة، وبذلك يكون جسمك مؤهلاً للقيام بعملية الولادة دون متاعب فى وقت قصير.

- إن ممارسة الرياضة أثناء فترة الحمل تتيح لك استعادة رشاقة قوامك بسرعة بعد الولادة، حيث تعود المدة إلى الداخل، ويصبح الخصر نحيفًا، ويكون الصدر متماسكًا.

- إن الرياضة تتيح لك الإلمام بفن الاسترخاء، وهو يدخل كعنصر أساسى بين عناصر الاستعداد النفسى لعملية الولادة، حيث تأتى المتاعب التى تشعر بها الحامل عند الوضع نتيجة عدم معرفتها بقواعد الاسترخاء، وعدم انسجام حركاتها مع ما هو مطلوب لكى تتم هذه العملية ببساطة وسرعة. ولا جدال فى أنك سوف تكونين فى منتهى السعادة أثناء ممارسة التمرينات الرياضية لما تحققه لك من مشاعر الراحة والاسترخاء أثناء فترة الحمل وما تكسبه لقوامك من رشاقة بعد الولادة، وإن كانت الحامل رياضية سوف تكون أكثر سعادة لشعورها بأنها غير محرومة من ممارسة نشاطها الرياضى بسبب الحمل.

متى تبدئين فى ممارسة التمرينات الرياضية؟

كقاعدة فإن الحامل تبدأ فى ممارسة الرياضة ابتداء من الشهر الرابع للحمل، ولكن من الأفضل أن يتم ذلك بالاتفاق مع الطبيب، ذلك أن بعض الأطباء يفضلون أن تحدث حركة الجنين أولاً قبل السماح للحامل بممارسة الرياضة، وحركة الجنين غالبًا ما تبدأ فى الشهر الرابع أو الشهر الخامس.

وإذا حدث لسبب أو لآخر أن بدأت الحامل فى أداء التمرينات الرياضية فى وقت متأخر نسبيًّا، فإنها رغم ذلك تستطيع أن تحصل على نتائج طيبة إذا قامت بأداء هذه التمرينات فى المنزل. وهناك شروط أساسية يجب مراعاتها أثناء ممارسة التمرينات الرياضية ضمانًا لأفضل النتائج، وهذه الشروط هى:

١- أن تكون الغرفة جيدة التهوية، وفى نفس الوقت ذات جو هادئ أى لا يرتفع فيها صوت الراديو أو التليفزيون.

٢- راعى أثناء ممارسة التمرينات الرياضية عدم ارتداء المشد وعدم لبس الحذاء.

٣- اهتمى بأن تكون حمالات الصدر مريحة تمامًا.

٤- يجب ارتداء ملابس تساعدك على أداء التمرينات الرياضية، بحيث لا تعوق الحركة.

٥- راعى أداء التمرينات الرياضية على أرض مستوية وجامدة، كأن تكون الأرضية من الخشب أو فوق سجادة غرفة الصالون مثلاً، ولكن تجنبى أداء التمرينات فوق خشبة السرير لأنها لينة.

٦- قبل أداء التمرينات، احرصى على وجود وسادتين إلى جانبك من أجل عملية التمدد.

٧- ممنوع منعًا باتًّا ارتداء المشد، وخاصة بالنسبة لتمرينات التمدد واسترخاء العضلات، لأنه يكون من الصعب فى هذه الحالة ممارسة هذه التمرينات بطريقة طبيعية.

٨- يجب ألا تزيد مدة ممارسة التمرينات الرياضية على عشرين دقيقة مع التنفس العميق أثناء التمرينات.

٩- راعى بعد ممارسة كل حركة، أن تقومى بعملية استرخاء عضلى قبل ممارسة أى حركة جديدة، وبذلك تتجنبى الشعور بالتعب بين كل تمرين وآخر.

١٠- بعد انتهائك من أداء التمرينات، راعى الاسترخاء لمدة عشر دقائق فى غرفة هادئة مظلمة.

١١- تجنبى أن تمدى قدميك الاثنين فى وقت واحد، لأن هذا يسبب متاعب فى الظهر، كذلك لا تشدى قدميك لأن ذلك يسبب الإصابة بالشد العضلى فى منطقة الفخذين.

١٢- إذا كنت مستلقية على ظهرك، فراعى عدم القيام مرة واحدة نحو الأمام، ولكن ميلى إلى الجانب الأيمن، ثم انهضى مستعينة بالارتكاز على يديك.

مشكلة البدانة مع الحمل

إن وزن الحامل لا يزداد خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، بل يلاحظ عادة، نقص طفيف فيه، وخاصة فى حالات الوحام الشديدة التى يرافقها القيء الصباحى، إلا أن وزن الحامل يبدأ بالازدياد تدريجيًّا بعد الشهر الثالث من الحمل وخلال الأشهر الستة المتبقية بمعدل نصف كيلو جرام أسبوعيًّا أى ما يقارب الاثنى عشر كيلو جرام خلال فترة الحمل بكاملها.

أما إذا زاد الوزن مقدار خمسة عشر جرامًا وما فوق ذلك يصبح أمراً غير عادى وغير مفضل، والتشديد على مراقبة وزن الحامل يصبح إلزاميًّا.

واعلمى يا سيدتى أن أهم خطر يهدد الصحة ويهدد طول العمر عند الرجل والمرأة على حد سواء هو البدانة أو زيادة الوزن، وتنتج البدانة عن الأخطاء المرتكبة فى طريقة الغذاء، لذلك سأخصص هذا الفصل لمساعدتك

على كيفية مراقبة وزنك فى أثناء الحمل، كما يمكن لهذه الإرشادات أن تفيد جميع أفراد عائلتك فى الوقت نفسه.

سبع قواعد لمراقبة وزنك:

القاعدة الأولى: يجب أن تعرفى يا سيدتى أن السبب فى زيادة وزنك زيادة ملموسة هى الأطعمة والمأكولات غير الضرورية التى يتناولها الكثيرون على سبيل التسلية وفى غير أوقات الطعام ويحسبونها غير ذات فائدة لأنها تتناول بلقم صغيرة بين الوجبات الأساسية ويسميها اللبنانيون «اللقمشة».

إن هذه «اللقمشة» المتناولة بين الوجبات وقبل النوم هى فى الحقيقة أهم أسباب زيادة الوزن فى أثناء الحمل وخارج فترة الحمل.

سألت يومًا إحدى الحوامل ممن ازداد وزنها زيادة كبيرة: ماذا كنت تأكلين حتى ازداد وزنك هذه الزيادة الكبيرة؟ فأجابت مستغربة مستقطعة:

- والله العظيم لا شىء- كان النهار يمضى بطوله دون أن أضع شيئًا فى فمى... لا طبيخ.. ولا حتى شيئًا من اللحم.. إلا كسرة صغيرة من الخبز فقلت لها: حسنًا وغير ذلك؟

فأجابت بخجل:

- طبعًا... لا يخلو الأمر من بعض «اللقمشة».. ولا أظن أنها هى السبب فى زيادة وزنى!... أليس كذلك؟

لم تحسب هذه الحامل كمية الحراريات التى تمثلها هذه «الحشوات» الغذائية الصغيرة، وهى لو فعلت... لاتضح لها دورها فى زيادة وزنها، إن كوبًا من البيبسى كولا مثلاً يحتوى على ٢٥٠ وحدة حرارية، وقطعة صغيرة من الشيكولاته تحتوى على ٣٠٠ وحدة حرارية، وكأس حليب مع الكاكاو يحتوى على ٥٠٠ وحدة حرارية، وصحن حلو يحتوى على ١٢٥ وحدة حرارية، وحفنة صغيرة من البندق المقشر تحتوى على ٢٠٠ وحدة حرارية.. علمًا بأن كمية الوحدات الحرارية للإنسان يوميًا هى ٢٥٠٠ وحدة حرارية.

لذلك يجب عليك يا سيدتى أن تمتنعى عن تناول هذه الأطعمة و«الحشوات»، وإذا شعرت بالجوع بين الواجبات فباستطاعتك تناول كوب من الحليب المعد للعشاء أصلاً، وهنا تلعب إرادتك وقوة عزيمتك دوراً هاماً فى مراقبة الوزن باستمرار.

القاعدة الثانية: يجب أن تتأكدى من أن كمية وجبة الطعام ليست كبيرة، فالشراهة فى الأكل تزيد الوزن لذلك يجب أن تكتفى بصحن واحد من نوع واحد من الطعام، وليس بصحن من كل طبق إذا كان المأكول متنوعًا.

القاعدة الثالثة: يجب أن تعلمى بأن طريقة طبخ الطعام تجعل وزن بعض النساء يزداد بصورة ملموسة أكثر من الطعام نفسه، وأفضل مثل يرينا كيف يختلف الطعام باختلاف طريقة طبخه هو الأطعمة المقلية.

فملعقة كبيرة من السمن تحتوى على ١٢٠ وحدة حرارية.

وأكثر من ذلك، فإن كثيراً من الأطعمة واللحوم والأسماك، تدلك بالطحين والكعك قبل طبخها أو قليها وبذلك تزداد قيمتها الحرارية أيضًا.

مثال آخر: إن بيضة مسلوقة تعطى ٨٠ وحدة حرارية ولكن قيمتها ترتفع عندما تقلى بالسمن لتبلغ ١٢٠ وحدة حرارية وذلك بفضل السمن والزبدة... أما الحلوى فإن الأنواع المطبوخة بالحليب هى أقل توليداً للحراريات من الأنواع المصنوعة بالكريما، وكذلك اللحم الأحمر بالنسبة إلى اللحم المدهن، قطعة من السجق المدهن الكبير الحجم أو أوقية من المقانق تحتوى مثلاً على ٦٠٠ وحدة حرارية.

القاعدة الرابعة: وتقضى باستبدال السكر بمادة أخرى تعطى طعم السكر، مثل السكرين مثلاً، وهى تباع فى الصيدليات، وتذوب مع الحليب أو الشاى أو القهوة كما يجب التقليل قدر الإمكان من المأكولات النشوية والحلويات والفاكهة المعلبة إن صحنًا من الحلوى يعطى ٣٠٠ وحدة حرارية.

وكذلك الفاكهة فإنها تختلف فيما بينها تبعًا لدرجة حلاوتها، فالسكر أولاً وأخيراً فى جسم الإنسان يتحول إلى دهن ويؤدى بالتالى إلى البدانة.

لذلك من أولى قواعد الحماية الامتناع عن تناول السكريات بكثرة أو حتى الإحجام عنها كليًّا.

القاعدة الخامسة: تقضى هذه القاعدة بوجوب التقليل من الملح فى الطعام إلى أقصى درجة بل إلى الاستغناء عنه تمامًا إذا أمكن، لأن الإكثار من تناول الملح يؤدى إلى تجمع الماء فى الجسم، وبالتالى إلى زيادة ملموسة فى وزن الحامل، فى بادئ الأمر لا تستسيغ الحامل الطعام الخالى من الملح أو تعافه نفسها، ولكن سرعان ما تعتاد عليه، وتجده سائغًا مقبولاً...

ومن ناحية أخرى فإن تقليل كمية الملح فى طعام الحامل يساعد على طرد الماء المختزن فيه، كما أنه يخفض أيضًا الضغط الشريانى لدى الحامل إذا كان مرتفعًا ويخفض نسبة الإصابة بتسمم الحمل وتعقيداته.

القاعدة السادسة: يجب الابتعاد عن الحليب الكامل الدسم، والاستغناء عنه كليًّا، واستبداله بحليب خال من الدسم، وهذا من شأنه تخفيض مجموع الوحدات الحرارية بمعدل ٣٠٠ وحدة فى اليوم، ويجب على الحامل ألاّ تقلق من ذلك لأن مثل هذا الحليب هو كالحليب الكامل، من حيث احتوائه على نفس كمية البروتينات والكالسيوم والمعادن والفيتامينات.

وبكلمة موجزة يجب أن تضعى نصب عينيك القواعد التالية عندما ترغبين فعلاً فى مراقبة وزنك:

١- إن الأطعمة المقلية بالسمن والزبدة تحتوى على كمية كبيرة من الوحدات الحرارية ويجب أن تحذف من طعامك.

٢- يجب عدم الحشوات والأطعمة غير الضرورية بين الوجبات (اللقمشة).

٣- عدم الإفراط فى الأكل والاكتفاء بوجبات صغيرة وطبق واحد من نوع واحد من الطعام.

٤- يجب التقليل من الملح فى الطعام أو حذفه لو أمكن.

٥- يجب التقليل من أكل السكر والمربات والحلويات.

٦- يجب اختيار اللحم الأحمر الخالى من الدهن والفاكهة الطازجة غير المجففة أو المعلبة.

٧- يجب ممارسة الرياضة البدنية يوميًّا وباستمرار.

أصدقاء المرأة الحامل

١- تناول غذاء جيد يتوافر فيه كل مقومات الغذاء المتكامل.

٢- تناول فيتامينات وأملاح معدنية إضافية.

٣- الحرص على اتخاذ الوضع المناسب سواء بالنسبة للوقوف أو الجلوس أو السير أو النوم.

٤- النوم لمدة تتراوح بين ثمانى أو عشر ساعات فى اليوم.

٥- الاسترخاء أو النوم فترة ما بعد الظهر قدر الإمكان.

٦- السير لمدة نصف ساعة فى اليوم.

٧- ارتداء حمالات الصدر.

٨- مراعاة النظافة التامة.

٩- ممارسة تمرينات رياضية خاصة بالتنفس وعضلات الجسم المختلفة.

١٠- الحرص على القيام بزيارات دورية لطبيبتك أو لطبيبك مع تعريفه بمتاعبك أولاً بأول.

١١- الحرص على تناول اللحم والبيض والسمك، فهى تبنى العظام والعضلات.

١٢- الحرص على تناول الفواكه والحمضيات الغنية بفيتامين "C".

١٣- الحرص على تناول الخضر الغنية بالفيتامين "A" والحديد، والمعادن.

١٤- الحرص على تناول الحليب ومشتقاته كالأجبان.

١٥- الحرص على تناول القمح والحبوب الغنية بالفيتامين "B".

أعداء المرأة الحامل

١- التدخين.
٢- ممارسة الرياضة العنيفة.
٣- التعب والإجهاد، وقلة النوم.
٤- السهر المتكرر حتى ساعة متأخرة من الليل.
٥- استخدام الملح فى الطعام منذ بداية الشهر الرابع للحمل.
٦- كثرة كمية الطعام.
٧- زيادة الوزن بما يتجاوز المعدل العادى أو الطبيعى.
٨- الأسفار الطويلة فى الأتوبيسات أو الطائرات.
٩- الميكروبات.
١٠- المواد الغنية بالدهن والمقالى على أنواعها، والحلويات الدسمة.
١١- الحمامات الساخنة أو الشمسية.
١٢- المشروبات الغازية.

١٣- تناول السكريات مع النشويات فى وقت واحد، لأن اجتماعهما فى وجبة واحدة يؤدى إلى فقدان التوازن فى الغدة الدرقية، ويسبب حدوث تسمم فى الجسم، ويؤدى إلى وجود غازات فى البطن.

١٤- السفر بالبحر، فإنه يمثل خطورة متناهية للحامل، حيث إنها معرضة للإصابة بدوار البحر، وقد تحتاج إلى إسعافات طبية غير متاحة بالسفن.

١٥- البرد، والزكام، والأنفلونزا.

عليكِ بالاستعمال الجيد للأدوية

ليس الدواء خاليًا من الأخطار دائمًا، فالحذر ضرورى إذًا، ويوجد بعض القواعد البسيطة ينبغى التقيد بها للوقاية من أخطار الحوادث.

١- لا تتناولى إلا الأدوية التى وضعت لك من قبل طبيبك: إنه وحده يعلم ما تحتاجين إليه.

٢- لا ترددى فى الطلب من الصيدلى شرح الوصفة.

٣- نفذى حرفيًّا توجيهات الوصفة دون أن تزيدى أو تنقصى فى المقادير -فقد تكون الزيادة خطرة، كما قد يجعل نقصان الدواء غير فعال- اتبعى نصائح الطبيب بدقة بالنسبة إلى تناول الأدوية (فى وسط أو بين الوجبات).

٤- إذا حدثت اضطرابات خلال تعاطى الدواء، أحيطى الطبيب علمًا بها فورًا.

٥- لا تنسى إعلام الطبيب، الذى يتهيأ إلى كتابة الوصفة، بالأدوية التى تتناولينها وبالحساسية التى تعانين منها (البنسلين مثلاً).

٦- تذكرى أن المزيج كحول -دواء- ضار أحيانًا والأفضل الامتناع عن الكحول نهائيًا عند المعالجة الذوائية.

٧- تأكدى -نظرًا لأن بعض الأدوية تخفف من المنعكسات- من الصيدلى من أن الأدوية الموصوفة تسمح لك بالقيادة، وبأداء عمل يحتاج إلى انتباه قوى.

لا تدخرى الدواء...

لا يحتفظ الدواء بفاعليته إلا إذا حفظ فى شروط جيدة للحرارة (٢٠ مئوية تقريبًا) فى عبوته الأصلية، بعيدًا عن الضوء، وهذا يستعمل على الدوام، ويحدد مدى صلاحيته على العلبة حيث يسجل تاريخ (الأحرف الثلاثة الأولى للشهر، والأعداد للسنة)، ولذلك يجب إبعاد الأدوية القديمة عن صيدلية الأسرة -فقد تكون ضارة- وعدم الاحتفاظ إلا بالأدوية السارية المفعول، ولكن لا تلقى الأدوية مع القمامة، فقد يستخدمها طفل أو حيوان! خذى رأى الصيدلى.

انتبهى:

١- لا تحفظ اللقاحات والمصول والدم، إلا بحرارة قريبة من ٥ درجات مئوية، احفظيها إذًا فى العلبة السفلى للثلاجة.

٢- يجب تجديد ماء الأكسجين باستمرار، لأنه يفقد فاعليته بسرعة، ولذلك ينصح بحفظه فى زجاجة ملونة.

٣- القطرات، عند فتحها، لا تحفظ لأكثر من ١٥ يومًا.

٤- ليس الأسبيرين دواءً مسكنًا، ويجب استخدامه بحذر، وبالتقيد بالمقادير، وبمضادات الاستعمال، لا تبالغى فيه، ولا تتناوليه بصورة مستمرة، دون رأى الطبيب.

رشاقة المرأة بعد الزواج والولادة

من المشاكل التى قد تواجه المرأة بعد الزواج، زيادة الوزن وفقدان الرشاقة وظهور الآلام الروماتيزمية خاصة فى مفصل الركبة نتيجة الوزن الزائد.

وعموماً الأكبر عنده على الفقرة القطنية الثالثة ففى وضع الاستلقاء يكون الثقل حوالى ٧٠ كيلو جرامًا، وحوالى ١٠٠ كيلو جرامًا فى وضع الوقوف، وحوالى ٢٠ كيلو جرامًا أثناء النوم العميق، و١٤٠ كيلو جرامًا أثناء الجلوس.

وإذا حمل ثقلاً وزنه ٥٠ كيلو جرامًا مع الميل قليلاً إلى الأمام نجد أن الوزن المحمل على الفقرة الثالثة هو ٣٠٠ كيلو جرام.

هنا تتضح أمامنا نتيجة الوزن الزائد وتأثيره على الفقرات القطنية وظهور آلام الظهر وتغير خط الاتزان وزيادة الأعباء على أجهزة الجسم المختلفة، ولذا يجب معرفة الوزن المناسب للفرد سواء كان رجلاً أو امرأة، وأفضل الطرق أن يكون الوزن مساويًا للطول، مع استبعاد المتر بمعنى إن كان الشخص طوله ١٧٠سم يحسم المتر للطول فيكون وزنه المثالى ٧٠ كيلو جرامًا.

وبالنسبة للمرأة يجب أن يكون الوزن ناقصًا عن النسبة السابقة بمقدار ١٠٪ بمعنى أن المرأة التى طولها ١٧٠سم يكون وزنها ٦٣ كيلو جرامًا.

تجنب المضاعفات:

ونلاحظ أنه من المسموح زيادة هذا الوزن فى حدود ٤-٥كجم.. سن الأربعين ويجب أن يقل الوزن السابق بعد ذلك العمر، وألا يزيد بأى حال من الأحوال لكى تتجنب الإصابات التى تقع على الأجهزة الداخلية، ويجب استشارة الطبيب دائمًا قبل القيام بأى نظام تغذية أو نظام رياضى حتى لا تحدث مضاعفات.

وهناك إجماع على الأضرار الجسمية التى تسببها بعض المنتجات الطبية من أجل التخسيس، ولذلك يجب أن تعملى على تجنبها، وللعلم فإن الزيادة فى الوزن ما هى إلا معادلة بسيطة فى معظم الحالات، تتلخص فى زيادة كمية الطعام (يخزن على هيئة مواد دهنية) ونقص واضح فى المجهود (عدم احتراق المخزون)، ويمكن التعرف على الزيادة من تراكم المواد الدهنية «الشحومات» وذلك بالقبض بأطراف أصابع اليد على الطبقة السطحية للجسم

للمكان المراد معرفة الزيادة فيه. . . وكلما زادت الكمية الممسوكة كان تراكم الشحم المترسب على الأنسجة العضلية أكثر.

ونلاحظ أن هناك أجزاء عظيمة فى الجسم مغطاة فقط بنسيج جلدى، مثل الركبة والترقوة والمرفقين ونهايات السلميات والأمشاط والقدمين. . .

الطعام المناسب:

من الملاحظ أن الشحم يتراكم حول الوسط والبطن وأسفل الإبط بكثرة، وعلى الإليتين، وواضح أن حركة تلك الأماكن محدودة للغاية، فإذا أردنا إنقاص الوزن فعلينا تحقيق المعادلة السابقة وهى تناول الطعام المناسب مع المجهود وحسب السن والجنس، فبعد سن البلوغ بالنسبة للفرد العادى فإنه يحتاج إلى حوالى ١٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم، وذلك يمكن توافره فى كعكتين وزجاجة مياه غازية، كما أن الجسم يكسب حوالى ١٥٠ سعرًا حراريًّا من كوب اللبن، و٣٠٥ سعرات حرارية من أوقية الجبن، و٣٤٥ سعرًا حراريًّا من مقدار كوب من المكرونة غير المطهوة، و٥١٠ سعرات حرارية من مقدار كوب أرز غير مطهو، وتعطى قطعة الكاتو حوالى ٣٢٥ سعرًا حراريًّا، ويعطى نصف كيلو من العنب ١٦٥ سعرًا حراريًّا وزجاجة المياه الغازية حوالى ١٨٠ سعرًا حراريًّا، وأوقية من اللحم المفروم ٣١٥ سعرًا حراريًّا، وأوقية من اللحم الأحمر ١١٥ سعرًا حراريًّا وأوقية من الدجاج ٧٨٠ سعرًا حراريًّا، وأوقية من السمك ١١٠ سعرات حرارية. . كما أنه وجد أن الجسم يفقد أثناء السير على الأقدام لمدة ساعة ٣٢٠ سعرًا حراريًّا، وأثناء النوم لمدة ساعة ٧٢ سعرًا حراريًّا، وأثناء إعداد الطعام ١٧٥ سعرًا حراريًّا، وأثناء السباحة أو ركوب الدراجة لمدة ساعة حوالى ٣٠٠ سعرًا حراريًّا ولعب التنس ٤٣٠ سعرًا حراريًّا وأثناء عمل تمرينات سويدية حوالى ٩٦٠ سعرًا حراريًّا.

ولذلك يفضل اتباع نظام خاص للتغذية وممارسة التمرينات الرياضية. . .

هذه التمرينات:

أخيرًا فإنه من الملاحظ دائمًا أن الفتاة بعد الزواج والحمل تفرط فى تناول الأغذية، وهذه عادة خاطئة يجب تجنبها، وهنا فإن العمل على إنزال الوزن بدون تمرينات رياضية غالبًا ما يكون مصحوبًا بترهل فى عضلات البطن والصدر، لذلك يجب عدم إهمال التمرينات الرياضية وممارسة الأنشطة المختلفة كالمشى مع استخدام أجهزة حديثة كجزء من التمرينات، كما يستخدم التدليك لزيادة الدورة الدموية وجعل العضلات فى حالة ارتخاء بعد المجهود المبذول كما أن حمام السونا ما هو إلا عامل مساعد وترفيهى له قيمة نفسية وقدرة على استعادة النشاط، ولكنه لا ينقص الوزن إلا بمقدار ما يفقده من ماء نتيجة للتعرض للحرارة ويعوض بعد ذلك بشرب أى كمية من الماء، وهذا يجب أن يكون واضحًا فى الأذهان، وعمومًا فهذه بعض التمرينات الرياضية التى يجب عليك ممارستها:

١- وأنت فى وضع الاستلقاء قومى برفع الرجل اليسرى إلى أعلى ثم الرجوع مرة ثانية.

٢- رفع اليد اليمنى إلى أعلى ثم الرجوع مرة ثانية.

٣- رفع الرجلين بالتبادل دون لمس الأرض ثم راحة لمدة وإعادة التمرين.

٤- رفع الرجلين معًا والثبات لمدة دقيقة، الراحة وإعادة التمرين.

٥- رفع الرجلين إلى أعلى ثم ضمهما وإبعادهما عن بعضهما البعض.

٦- فرد الذراعين أسفل الرأس والعمل على الجلوس.

٧- رفع الطرفين السفليين والذراعين معًا.

٨- وضع الذراعين أسفل الرأس والعمل على الجلوس.

٩- رفع الطرفين السفليين والذراعين معًا، ولكن فى اتجاه الطرفين العلويين، وفى اتجاه الركبة اليمنى مرة أخرى ومع التبادل مع الطرفين العلويين.

١٠- فى وضع الاستلقاء، مع فرد الذراعين، المسى القدم اليسرى باليد اليمنى، وبالعكس[١].

كيف تتخلصين من مشكلة السمنة

كثيرٌ من النساء اللواتى يعانين من السمنة يبحثن عن علاجٍ سريع وفعال لمشكلة الحجم الزائد، ومن الواضح أن المرأة سليمة الجسم، جميلة المنظر هى التى تحتفظ لنفسها بالوزن الطبيعى المعتدل دون زيادة أو نقصان.

ومن هنا كانت أهمية الحرص على هذا الهدف من أجل استمتاع المرأة بالحياة السعيدة، والخالية من الأمراض، ومن أجل ذلك يوضح الدكتور محمد رفعت لنا الطريق إلى الوصول لذلك فيقول: لا تقتصر خطورة السمنة فى الواقع على التشويه الكامل للمظهر، وإنما تصحبها أيضًا الإصابة ببعض الأمراض.

والدليل على ذلك أننا لو قمنا بمقارنة نسبة الإصابة بكثير من الأمراض لدى الأشخاص المصابين بالسمنة بمثيلتها لدى أصحاب الأوزان العادية، لوجدنا أن الإصابة بأمراض الكلى ترتفع ٦٢٪.

والبول السكرى بنسبة ١٥٠٪، وبالإضافة إلى ذلك فإن عمر الإنسان كما ثبت طبيًّا يتناسب تناسبًا عكسيًّا مع وزنه، إذ ترتفع نسبة الوفيات بمقدار ٢٠٪ بين الرجال الذين يزيد وزنهم على الوزن الطبيعى بمقدار ١٠٪.

وترتفع نسبة الوفيات هذه حتى تصل إلى ٥٠٪ إذا زاد الوزن عن المعدل الطبيعى بمقدار ٢٠٪، ويمكن القول بأن السمنة فى حياة الرجل أكثر خطورة منها فى حياة المرأة.

فالمرأة لديها استعداد طبيعى لزيادة الوزن يعود إلى الهرمونات الأنثوية التى تساعد على ترسيب الدهون فى بعض أجزاء الجسم، كما يعود أيضًا إلى

(١) الرشاقة (ص/ ١٧٥) د/ محمد رفعت.

وجود طبقة من الدهن العازل تحت الجلد، تحول دون فقدان المرأة لحرارة جسمها، وهذا يؤدى إلى قلة احتراق المواد الغذائية وتراكمها على هيئة دهون.

ويمكن اعتبار الشخص من خلال منظره العام، ولكن هناك معياراً أدق من مجرد النظر، وخاصة فى الحالات البسيطة التى يصعب على العين الحكم عليها، وعمومًا فإن الشخص يعتبر سمينًا إذا زاد وزنه بمقدار ٣٠٪ على وزنه المثالى.

أو إذا زاد الوزن بمقدار ٢٠٪ على متوسط الوزن بالنسبة للنوع، والعمر، والطول، ولكن يجب ألا تأخذ وزن الجسم وحده كمؤشر يدل على وجود السمنة، فقد يزيد وزن الجسم لمجرد تراكم السوائل فيه نتيجة لبعض أمراض القلب أو الكليتين.

كما أنه فى بعض الحالات قد يزداد وزن الجسم دون أن يعاني من السمنة، وهذا يحدث للرياضيين الذين تتضخم عضلاتهم، وتزداد أوزانهم دون أن تزيد كميات الشحوم فى أجسامهم على المعدل الطبيعى.

ولذلك ينبغى اللجوء إلى تقدير كمية الشحم الموجودة بالجسم لتشخيص السمنة، وعمومًا فإن كمية الشحم الموجودة بالجسم تكون ما يقرب من ١٥٪ من وزن الفرد، وإذا أردنا التخصيص فإن كمية الشحم تكون ما يقرب من ١٣٪ من وزن جسم الرجل، وما يقرب من ١٩٪ من جسم المرأة.

وهناك عدة وسائل لتقدير كمية الشحم الموجودة بالجسم، إذ يمكن قياس سمك الجلد، وطبقة الشحم من تحته باستعمال آلة تشبه البرجل تمامًا، ويتم هذا القياس فى منطقة خلف العضل فى الذراع، أو فى منطقة البطن أسفل السرة مباشرة، فإذا زاد سمك طبقة الجلد والشحم خلف العضل على ٢,٥سم فإن ذلك يمثل فى الدهون المختزنة.

ومن ثم يمكن تشخيص الحالة بالسمنة، وقد يتراكم الشحم فى أجزاء

معينة من الجسم دون غيرها فقد يوجد فى الأرداف والساقين، أو فى الرقبة والكتفين.

كما أنه قد يأخذ شكل أكياس دهنية متحوصلة موزعة على الجسم كله، ويرجع ذلك إلى الاستعداد الموضعى لبعض أجزاء الجسم.

علاج السمنة بطريقة ناجحة

لعلاج السمنة يتبع الآتى:

لابُدَّ أولاً من خفض عدد السعرات اليومية من ٨٠٠-١٠٠٠ سعرة، وليس من المقبول خفضها فى البروتينات إذ إنها تُستعمل أساسًا فى بناء الأنسجة، وليست مصدرًا للطاقة.

ولذلك فإن الاهتمام عندئذ يجب أن يتركز على خفض النشويات، والدهون باعتبارهما مصدرين للطاقة، وعلى أية حال فهذا نموذج للطعام اليومى الذى يمنح الجسم حوالى ١٠٠٠ سعر حرارى.

وجبة الإفطار للتخلص من السمنة:

يمكن تناول نصف كوب من عصير الطماطم أو الجريب فروت مع الشاى، أو شاى باللبن، وبدون سكر، وبيضة مسلوقة، أو قطعة من الجبن القريش تقدر بحوالى ٥٠ جرام.

وجبة الغداء:

ربع رغيف من الخبز البلدى، ومقدار واحد من الخضار المشكل مثل الكوسة، والفاصوليا، والبسلة باستثناء الجزر والبنجر مع شريحة لحم من البتلو تزن حوالى ٢٥٠جم، أو ربع دجاجة، أو قطعة سمك مشوى تقدر بحوالى ٣٠٠ جرام قبل الطهو، وسلطة خضراء بدون زيت، ويسمح بالتوابل والمشهيات باستثناء الزيتون، وثمرة واحدة من البرتقال، أو التفاح، أو الكمثرى، أو ثمرتين من الخوخ أو البرقوق.

وجبة العشاء:

احذرى تلك الأمور المسببة للسمنة:

أما فى العشاء فيمكن تناول كمية الطعام التى يتناولها الشخص فى الغداء، وبنفس الأنواع، ويجب عدم تناول المشروبات الغازية، أو المشروبات الكحولية ومنها البيرة، أو استعمال المسليات كالترمس، والفول السودانى، والفول الأخضر وغيرها.

وليس من المقبول أو المفيد حذف وجبة الإفطار مثلاً فقد ثبت أن الذين يتناولون الإفطار ينقص وزنهم عن الذين يهملون هذه الوجبة، بل ولقد ثبت أن كثرة عدد مرات الأكل اليومية فى الحدود المعقولة تؤدى إلى نقص الوزن أكثر، ويرجع ذلك إلى أن الغذاء فى حد ذاته يزيد من سرعة الاحتراق.

وهناك من يقول إن السمنة عبارة عن ورمٍ وماءٍ بالجسم، ولذلك فإن الإقلال من مقدار الماء الذى يشرب يوميًّا يفيد فى هذه الناحية، بل ويلجأ الكثيرون إلى استعمال العقاقير التى تكثر من إدرار البول، وكلا التصرفين خطأ.

صحيح أن الماء من أربعين إلى خمسين فى المائة من وزن الجسم الكلى، وأن الدهون من الأنسجة التى تحتوى على كمية أكبر من الماء أكثر من غيرها، ولكن العلة فى السمنة ليست فى زيادة كمية الماء المختزن، وإنما فى زيادة كمية الدهون، ويستتبع ذلك بالطبع احتواء الجسم على كمية أكبر من الماء، لذلك عند العلاج يجب أن يكون الهدف الأساسى هو التخلص من الدهون.

السرطان فى ثدى الأنثى

نسبة إصابات ثدى الأنثى بالسرطان تأتى فى الدرجة الثانية بعد نسبة الإصابة فى عنق الرحم.

ولذلك يحسن بالمرأة أن تراقب ثديها حتى إذا وجدت تبدلاً فى شكله، أو لمست عقدة فى داخله أسرعت بعرض الحالة على الطبيب.

إذ قد تكون هذه العقدة سرطان فى بداية تكوينه لا يظهر فى هذه المرحلة من النمو أعراضًا تحمل المصابة على مراجعة الطبيب.

وكثيراً ما تشكو المرأة فى سن اليأس من عقد مؤلمة فى ثديها، وهى فى الغالب انتفاخات صغيرة أو كبيرة فى أنسجة غدة الثّدى، أو توسعات فى أقنية الحالب يمكن أن تتحول إلى سرطان.

ويجب أن تعم التوعية الصحية بين النساء فلا يشاهد سرطانات متقرحة فى الثدى تنتشر على مساحات واسعة فوق الصدر خصوصًا، وإن سرطان الثدى من الإصابات المكشوفة التى يمكن مشاهدتها منذ بداية تكوينها.

ونتيجة إصابة الثدى بالسرطان فإن إمكانيات الشفاء كبيرة جدًّا إذا اكتشف واستؤصل عند بدايته أى عندما يكون مقتصراً على الثدى وحده، ولم يصل إلى درجة التقرح.

ولذلك على المرأة، وعلى الأخص فى سن اليأس، وما بعده أن تراقب ثديها باستمرار حتى إذا شاهدت، أو لمست فيه تبدلاً عرضت الأمر على الطبيب، وقد يضطر الطبيب فى بعض الحالات الغامضة إلى أخذ عينة من الورم أو استئصال الورم كله بالعملية الجراحية لفحصه بالمجهر -ميكروسكوب- والتأكد من نوعه.

ومن التبدلات التى تشاهد على الثدى عند إصابته بالسرطان ظهور إفراز أو دم من الحلمة، وفى بعض الحالات انكماش الحلمة نحو الداخل، وتضيق الهالة السمراء حولها، ثم انكماش الثدى كله نحو أعلى خصوصًا عندما يكون السرطان فى الطبقة تحت الجلد.

هل السرطان قابل للشفاء؟

الجواب على هذا السؤال يكون فى هذه الحالة بنعم المشروطة أى إن

السرطان يمكن الشفاء منه إذا اكتشف، وعولج مبكراً أى: طالما ظل مقتصراً على مكان نشأته، ولم يمتد منه إلى غير ذلك من الأجزاء والأعضاء المجاورة، ولم يرسل مع الدورة اللمفاوية أو الدموية توضعات ينتقل فى السرطان إلى أماكن بعيدة عن مكان نشأته.

واكتشاف السرطان المبكر لا يمكن أن يتحقق إلا بإجراء الفحوص الوقائية الاحتياطية -الوقاية خير من العلاج- وبتوعية المرأة لتعرف دقائق جسمها، وتلاحظ كل شيءٍ غير طبيعى يطرأ عليه، فلا تخجل من مراجعة الطبيب ولا تتهاون فى ذلك.

والطبيب المختص وحده يمكنه بوسائله العلمية تشخيص نوع الإصابة، والتأكد من وجود السرطان أو عدمه وعلاج السرطان، وأضمنه للشفاء، هو استئصاله جراحيًّا قبل استفحال أمره كما ذكرنا ومعالجته بالأشعة السينية -رونتجن- أو بأشعة الراديوم، والمشعات الذرية.

وغير ذلك من وسائل العلاج الكيماوية والهرمونية التى يلجأ إليها بعد أن يصبح إجراء العملية غير مجدٍ أو غير ممكن فإنه يطيل العمر، ولا يحقق أبدًا الشفاء.

وما هو الدليل القطعى على نجاح عملية الاستئصال وتحقق الشفاء؟

هو مرور مدة خمس سنوات بعد إجراء العملية دون أن يظهر فيها توضعات سرطانية فى الجسم ودون حدوث انتكاس فى موضع العملية[١].

مشكلتى أنى نحيفة جدًّا

النحافة هى حالة من حالات سوء التغذية تتصف بعدم وجود الطبقة الدهنية التى نراها عادة مختزنة تحت الجلد، وداخل الجسم مع ضمور العضلات، وعدم نموها نموًّا كافيًا.

---

(١) «المرأة فى سن الإخصاب» (ص/ ٢٠٣) د/ أمين رويحة.

أسبابها:

تختلف أسباب النحافة باختلاف أنواعها، فهناك نوعان من النحافة: صحية ومرضية.

أ - النحافة الصحية أو نحافة الأصحاء:

هذا النوع من النحافة لا يتعارض مع قيام الجسم بوظيفته على الوجه الأكمل، ولذا فهى نحافة لا ضرر منها، ولا تستلزم علاجًا.

وهى إما أن تكون إرادية كما نرى ذلك عند الرياضيين الذين يحرقون شحومهم فى سبيل تنمية عضلاتهم.

وإما أن تكون وراثية كما نرى عند الأشخاص ذوى المزاج العصبى، فهؤلاء يحرقون ما يزيد عن حاجتهم اليومية من الطعام بدلاً من أن يختزنوه تحت الجلد، وفى داخل الأنسجة.

ب- النحافة المرضية:

وأهم أسباب هذا النوع من النحافة هى:

١- الجوع أو قلة التغذية، وهذه النحافة سهلة المعالجة بفضل الغذاء الكامل الوفير.

٢- اتباع نظام معين فى تناول الطعام، كما نرى عند الأشخاص الذين يقلّلون من تناول الطعام فى سبيل المحافظة على نحافة أجسامهم، وعدم زيادة وزنهم وخاصة عند الجنس اللطيف.

٣- فقدان الشهية العصبى.

٤- الحميات وخاصة المعوية، وتنجم النحافة هنا عن الحمية التى تستلزمها هذه الحميات، وخاصة نقص المواد البروتينية فى طور النقاهة.

٥- التهاب الزائدة الدودية.

٦- العمليات الجراحية.

٧- الأمراض المزمنة بسبب ما تؤدى إليه هذه الأمراض من سوء هضم وقلة شهية كما نرى فى الحالات التالية:

أ- السلِّ، أو التدرن الرئوى.

ب- سرطان الجهاز الهضمى.

جـ- التهابات الأمعاء المزمنة.

د - التسممات بالمواد الكيميائية المختلفة.

هـ- السكرى.

و - داء بازدو الذى ينجم عن زيادة إفرازات الغدة الدرقية.

أنواع الطعام التى تزيد الوزن:

وأهم هذه الأنواع هى: المواد النشوية، والسكرية، والمواد الدهنية.

أ - **المواد النشوية والسكرية:** وأهم أصناف الطعام التى توجد فيها هذه المواد هى:

١- الأرز.

٢- المكرونة.

٣- الخبز.

٤- العسل.

٥- السكر.

٦- المربات.

٧- التين الأخضر والجاف.

٨- العنب والزبيب.

٩- الموز.

١٠- البقول الجافة وخاصة العدس، والحمص، والفول، والفاصوليا.

١١- التمر.

وهذه المواد النشوية والسكرية يجب الإكثار منها فى غذاء المريض اليومى.

ب- **المواد الدهنية:** وأهم أصناف الطعام التى تشتمل عليها هى:

١- الزبدة والسمن.

٢- صفار البيض.

٣- المقليات.

٤- السمك الدسم.

٥- الجبن الدسم.

٦- الزيت النيئ.

٧- الكعك والفطائر.

٨- الشيكولاته.

٩- الفواكه الزيتية وخاصة اللوز، والجوز، والبندق، والفستق، والصنوبر ولكن شرط أن تؤخذ هذه المواد الدهنية بكميات معتدلة[١].

---

(١) غذاؤك حياتك (ص/ ٣٦٥) د/ محمد على الحاج.

ما حكم ختان الإناث؟

الختان فى اللغة هو موضع الختن من الذكر، وموضع القطع من نواة الجارية، وأما فى الشرع فعرفه علماء الشريعة بأنه قطع بعض مخصوص من عضو مخصوص.

فما حكم ختان الإناث فى الشريعة الإسلامية؟

تروى أم عطية الأنصارية -رضي الله عنها- أن امرأة كانت تختن بالمدينة، فقال لها النبى -عليه الصلاة والسلام-:

«لا تنهكى، فإن ذلك أحظى للمرأة، وأحبُّ إلى البعل»(١).

«لا تنهكى» أى لا تبالغى فى استقصاء الختان، فاخفضى شيئًا يسيرًا، وهذا الكلام للخاتنة، والنَّهك: المبالغة فى كل شيءٍ.

«ذلك أحظى للمرأة» يعنى أحسن لجماعها، «وأحب إلى البعل» أحب للزوج، وأشهى له، لأن الخافضة أو الخاتنة إذا استأصلت جلدة الختان، ضعفت شهوة المرأة، فكرهت الجماع، فقلت حظوتها عند زوجها، وبالعكس المختونة.

أما إذا تركت بحالها فلم تختن بقيت بشهوتها، فقد تقع فى كل ما يغضب الله، فأصبح الختان هو تعديل للشهوة.

وعن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-:

«إذا خفضت فأشمى، ولا تنهكى، فإنه أسرى للوجه، وأحظى للزوج»(٢).

---

(١) حديثٌ حسنٌ: أخرجه أبو داود (٥٢٧١)، والبيهقى (٨/ ٣٢٤) فى سننه الكبرى، وأبو الشيخ فى «العقيقة» كما فى الفتح (١٠/ ٣٤٠).

(٢) حديثٌ حسنٌ: أخرجه الطبرانى فى «الأوسط» كما فى المجمع (٥/ ١٧٢)، والدولابى (٢/ ١٢٢) فى الكنى، وابن عدى (٢/ ١٥٠) فى الكامل، والخطيب (٥/ ٣٢٧) فى تاريخه.

أى إذا ختنت الجارية فلا تسىء فى القطع، وتجاوزى الحد، بل خُذى شيئًا يسيرًا، فشبه -ﷺ- القطع اليسير بإشمام الرائحة، والنهك بالمبالغة فيه.

فختان الإناث مكرمة وطهرة، وفيه متابعة للسنة النبوية، وفيه من الفوائد الصحية ما أثبته الطب الحديث، فالخير كل الخير فى اتباع السنة النبوية، والشر كل الشر فى مخالفتها[١].

بكاء النساء على الميت

البكاء على الميت بصوتٍ وندبٍ منهيٌّ عنه فى الشرع الحنيف، وأما البكاء بدون ندبٍ ولا إخراج صوتٍ فلاً بأس به.

فقد مات ميتٌ من آل رسول الله -ﷺ-، فاجتمع النساء يبكين عليه، فقام عمر بن الخطاب ينهاهن ويطردهن، فقال رسول الله -ﷺ-:

«دعهن يا عمر، فإن العين دامعةٌ، والقلب مصابٌ، والعهد قريبٌ»[٢].

«فإن العين دامعة» إثبات أن بكاءهن كان بدمع العين لا بالصياح، فلذلك رخص فى ذلك.

وأغمى على أبى موسى الأشعرى، وأقبلت امرأته تصيح برنة، ثم أفاق، فقال لها: ألم تعلمى أن رسول الله -ﷺ- قال: **«أنا برىءٌ ممن حلق، وسلق، وخرق»**[٣].

وفى رواية أخرى: وجع أبو موسى وجعًا فغشى عليه، ورأسه فى حجر امرأة من أهله، فصاحت امرأةٌ من أهله، فلم يستطع أن يرد عليها شيئًا.

---

(١) يراجع «حكم ختان النساء» طبع بدار الصحابة بطنطا.

(٢) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه النسائى (٤/ ١٩)، وأحمد (٢/ ١١٠، ٢٧٣)، وابن أبى شيبة (٣/ ٣٩٥) فى مصنفه، وعبد الرزاق (٦٦٧٤) فى مصنفه، وابن حبان (٢٠١١).

(٣) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه البخارى (١٢٩٦)، ومسلم (١٠٤)، والنسائى (٤/ ٢٠)، وابن ماجة (١٥٨٦)، وأحمد (٤/ ٤١١)، وأبو داود (٣١٣٠)، وابن أبى شيبة (٣/ ٢٩٠)، وابن حبان (٥/ ٦١).

فلما أفاق قال: إنى بريءٌ ممن برئ منه رسول الله -ﷺ-، «فإن رسول الله -ﷺ- برئ من الصالقة، والحالقة، والشاقة».

والصالقة: هى التى ترفع صوتها بالبكاء، وقد تقال بالسين السالقة.

والحالقة: التى تحلق رأسها عند المصيبة.

والشاقة: هى التى تشق ثوبها عند المصيبة.

هل المعاشرة فى وقت الرضاعة تضر المولود؟

الإسلام يدعو إلى كل ما ينفع المسلمة فى دنياها وآخرتها، وقد تتساءل بعض النسوة عن السؤال التالى:

هل المعاشرة فى وقت الرضاعة تضر بالمولود حديثًا؟

تقول جذامة بنت وهب الأسدية -رضي الله عنها-: سمعت رسول الله -ﷺ- يقول: «**لقد هممت أن أنهى عن الغيلة حتى ذُكِّرت أن الروم وفارس يفعلون ذلك، فلا يضر أولادهم**»(١).

فما هى الغيلة التى أراد -ﷺ- النهى عنها؟

الغَيْلُ: اللبن الذى ترضعه المرأة ولدها، وهى تُؤتَى.

وقيل: هو أن ترضع المرأة ولدها على حبلٍ، واسم ذلك اللبن الغيل، وإذا شربه الولد ضَعُف واعتل عنه.

وأغال فلان ولده إذا غشى أمه، وهى ترضعه، فكانت العرب تقول: أضرت الغيلة بولد فلانٍ إذا أُتيت أمه وهى ترضعه.

وأصل الغيل هو أن يجامع الرجل امرأته وهى مرضع.

---

(١) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه مالك (٢/١٧٧) فى الموطأ، ومسلم (٢٢٩٨)، وأحمد (٦/٤٣٤)، وأبو داود (٣٨٦٤)، والترمذى (٢١٥٨)، والنسائى (٦/١٠٦، ١٠٧)، وابن ماجه (٢٠١١).

«لقد هممت» سبب همه -ﷺ- بالنهى عن الغيلة أنه يخاف منه ضرر الولد الرضيع، والأطباء أنفسهم يقولون: إن ذلك اللبن داء، والعرب تكرهه، وتتقيه.

ومن خلال هذه الفتوى النبوية جواز الغيلة، فإنه -عليه الصلاة والسلام- لم ينه عليها، وبَيَّن سبب ترك النهى.

فالرسول -عليه الصلاة والسلام- أراد النهى عن ذلك لما اشتهر عند العرب أنه يضر الولد، ثم رجع عن ذلك حين تحقق عنده عدم الضرر فى بعض الناس كالروم والفرس.

هل تجوز صدقة الزوجة على زوجها؟

تروى زينب امرأة ابن مسعود -رضي الله عنها- فتقول:

كنت فى المسجد، فسمعت النبى -ﷺ- يقول: «**يا معشر النساء، تصدقن ولو من حليكن**».

وكانت زينب تنفق على ابن مسعود وأيتامٍ فى حجرها، فقالت لابن مسعود: سل رسول الله -ﷺ- أيجزئ عنى أن أنفق عليك، وعلى أيتامٍ فى حجرى من الصدقة؟

فقال ابن مسعود: سلى أنت رسول الله -ﷺ-، فانطلقت فإذا امرأة من الأنصار بباب رسول الله -ﷺ-، حاجتى حاجتها، وكان رسول الله -ﷺ- قد ألقيت عليه المهابة، فخرج بلال فمر علينا، فقلنا: سل النبى -ﷺ- أيجزئ عنى أن أنفق على زوجى؟ وأيتامٍ فى حجرى؟ ولا تخبره من نحن.

فدخل بلال على رسول الله -ﷺ- فسأله، فقال -عليه الصلاة والسلام-: «**من هما؟**».

قال: امرأة من الأنصار، وزينب.

فقال -عليه الصلاة والسلام-: «**أى الزيانب؟**» قال: امرأة عبد الله بن مسعود.

فقال رسول الله -ﷺ-: «**نعم لها أجرها مرتين، أجر القرابة، وأجر الصدقة**»[(١)].

حكم القُبلة للصائمة

عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: إن كان رسول الله -ﷺ- ليُقبِّلُ بعض أزواجه وهو صائمٌ، ثم ضحكت[(٢)].

وفى رواية أخرى: أهوى إلىَّ النبى -ﷺ- ليقبلنى فقلت: إنى صائمة؟ فقال: «**وأنا صائمٌ فقبلنى**».

وفى هذه الفتوى النبوية نجد أن القبلة فى الصوم ليست محرمة على من لم تتحرك شهوته فإن تحرك الشهوة قد يؤدى إلى فساد الصيام، أما والشهوة لم تتحرك فلا حرج فى التقبيل.

فالمضمضة لا تنقض الصوم وهى أول الشرب ومفتاحه، كما أن القبلة من دواعى الجماع ومفتاحه، والشرب يفسد الصوم كما يفسده الجماع.

وقد تتساءل بعض المسلمات عن سر ضحك أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها- فنقول: تعجبتْ أم المؤمنين من نفسها، إذ تحدثت بهذا الكلام مما يستحى من ذكره، ولكن ألجأتها الضرورة فى تبليغ العلم الذى ذكره.

وقد يكون الضحك خجلاً لإخبارها عن نفسها بذلك، أو تنبيهًا على أنها صاحبة القصة ليكون أبلغ فى الثقة بها، أو سرورًا بمكانها من النبى -ﷺ-، وبمنزلتها منه، ومحبته لها.

---

(١) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه البخارى (٢/ ١٥٠)، ومسلم (٧/ ٨٧).

(٢) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه البخارى (١٩٢٨)، ومسلم (١١٠٦)، وأحمد (٦/ ٤٤، ١٧٩)، وأبو داود (٢٣٨٤).

أى الرضاعة محرمة؟

يحدث أحيانًا أن تقوم إحدى المسلمات تطوعًا منها لعذرٍ قد منع الأم من إرضاع طفلها، فترضعه تلك الجارة، وربما تنسى مع مرور الأيام، أو بعد وفاتها يتقدم ذلك الرضيع والذى أصبح شابًّا لكى يتزوج بإحدى بنات تلك السيدة التى هى أمه من الرضاعة، وربما يحدث الزواج لنسيان الجميع هذه الرضاعة التى تمت، ومن هنا يقع المسلم فى المحذور، فإنه قد تزوج بأخته من الرضاعة.

وهنا يطرأ السؤال التالى: أى الرضاعة المحرمة؟

تقول عائشة -رضي الله عنها- إن النبى -صلى الله عليه وسلم- دخل عليها، وعندها رجلٌ، فكأنه تغير وجهه، كأنه كره ذلك، فقالت: إنه أخى، فقال -عليه الصلاة والسلام-:

«انظرن من إخوانكن، فإنما الرضاعة من المجاعة»(١).

يعنى تأملن، واعرفن إخوانكن من الرضاعة، هل هو رضاع صحيح بشرطه، من وقوعه أثناء زمن الرضاعة، وبمقدارٍ يحكم له بالأخوة بعدها، وذلك لأن الحكم الذى ينشأ من الرضاع له شروطٌ، وأحكام.

«من المجاعة»: يعنى الرضاعة المحرمة للخلوة، ونحوها من المجاعة أى الجوع.

«إنما الرضاعة من المجاعة»: المجاعة مَفْعلةٌ من الجوع، أى أن الذى يَحْرُم من الرضاع إنما هو الذى يرضعُ من جوعه، وهو الطفل.

---

(١) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه البخارى (٣/ ٢٢٣)، ومسلم (١٠/ ٣٤ نووى)، وأبو داود (٢٥٠٨)، والنسائى (٦/ ١٠٢)، وأحمد (٦/ ٩٤، ١٣٨)، والدارمى (٢/ ١٥٨) فى سننه.

والمعنى: أن الكبير إذا رضع لا يحرم بذلك الرضاع لأنه لم يرضعها من الجوع.

فالتحريم من الرضاعة لا يثبت بمصة، أو بمصتين، كما قال -عليه الصلاة والسلام-: «**لا تُحرِّمُ المصة ولا المصتانَ**»[(١)].

ولا يثبت التحريم بأقل من خمس رضعاتٍ متفرقات، كما قالت عائشة -رضي الله عنها-: «كان فيما أنزل الله من القرآن: «**عشر رضعاتٍ يُحرمن**» ثم نُسخْنَ بخمس معلومات يُحرِّمن، فتُوفِّيَ النبي -صلى الله عليه وسلم- وهُنَّ مما يُقرأ من القرآن»[(٢)].

فقد مات الرسول -عليه الصلاة والسلام-، وبعض الناس يقرأ خمس رضعات، ويجعلها قرآنًا متلوًّا لكونه لم يبلغه النسخ لقرب عهده، فلما بلغهم النسخ بعد ذلك رجعوا عن ذلك، وأجمعوا على أن هذا لا يتلى.

فنسخت التلاوة، وبقى الحكم الشرعى.

عليكِ بالرضاعة الطبيعية

تكون الرضاعة طبيعية عندما يتغذى الوليد بلبن أمه، ولا شك أن هذا النوع من الإرضاع أحسن أنواع الرضاعة على الإطلاق.

فلبن الأم هو الغذاء الفيزيولوجى لطفل الإنسان، وما عداه من الألبان فهو مخصص لأطفال الحيوان الذى ينتج ذلك اللبن، وسبب ذلك هو أن لبن الأم يتناسب تمامًا مع حاجات الطفل الفيزيولوجية ومتطلباته الحيوية.

وباستطاعتنا أن نربى الطفل على لبن أمه دون أى خوف من حدوث أية اضطرابات هضمية خطيرة، ودون المراقبة الطبية الصارمة التى تتطلبها الرضاعة

---

(١) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه مسلم (١٠/٢٨)، وأبو داود (٢٠٦٣)، والترمذى (١١٦٠)، وابن ماجه (١٩٤٠، ١٩٤١)، والنسائى (٦/١٠١)، وأحمد (٤/٤).

(٢) حديثٌ صحيحٌ: أخرجه مسلم (١٠/٢٩)، وأبو داود (٢٠٦٢)، والنسائى (٦/١٠٠)، وابن ماجه (١٩٤٢).

الصناعية، وهو -أى لبن الأم- إلى جانب ذلك يكسب الطفل مناعة ضد الأمراض الالتهابية وخاصة الأمراض الفيروسية بوجود: (GAMMA GLOBULNE) الحاملة للأجسام المضادة.

فمعدل وفيات الأطفال الذين يتغذون بلبن البقر، أو الألبان الصناعية يتجاوز أربعة أضعاف معدل وفيات الأطفال الذين يتغذون بلبن الأم، وكوليرا الأطفال يكاد يكون معدومًا عند الأطفال الذين يتغذون بألبان أمهاتهم.

ومن المحتمل كثيرًا أن لبن الأم يحتوى على المواد الواقية من هذا النوع من الأمراض، فلذا يجب على كل أمٍ أن ترضع وليدها كلما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.

الحالات التى يمنع فيها لبن الأم:

إن عدد النساء اللواتى يتمتعن بصحة جيدة، ولا يستطعن إرضاع أطفالهن ضئيل جدًّا، فنقصان كمية اللبن فى الثدى غالبًا ما يكون عذرًا أكثر مما هو سبب حقيقى.

وفى كثيرٍ من الأحيان يتأخر صعود اللبن، ولكن لا يلبث أن يصبح وافرًا إذا ما جعلت الأم وليدها يثابر على تناول الثدى يومًا بعد يومٍ، وفى الحالات التى يكون فيها لبن الأم قليلاً يكون من السهل عدم حرمان الرضيع من لبن أمه، وخاصة فى الأشهر الأولى من حياته، وذلك بإعطاء الأم بعض المواد المدرّة للحليب أو باللجوء إلى الرضاعة المختلطة.

فالطفل الذى يعطى نصف حاجته اليومية لبنًا من أمه يبدى نفس الحيوية والنشاط والانفعالات الصحية التى يبديها الطفل المتغذى تغذية كاملة بلبن أمه.

أما الظروف المادية التى تعيق الأم عن إرضاع وليدها، فإنها تخلق مشاكل يصعب حلها فى بعض الأحيان:

أولاً: إما لأن الأم مضطرة إلى الذهاب إلى عملها خارج البيت، سواء

كان ذلك فى المصنع أم فى الحقل، أم فى المستشفى، وفى جميع الحالات يجب التفكير فى إيجاد غرف خاصة لأطفال العاملات أو المعلمات، أو الممرضات فى أماكن عملهن أو فى اللجوء إلى الرضاعة المختلطة.

كأن يعطى الطفل زجاجة من اللبن عند التاسعة صباحًا، وعند الثالثة بعد الظهر.

ثانيًا: وإما لأن كثرة الأعمال المنزلية، وكثرة عدد الأولاد، وعدم وجود خادمة تساعد الأم فى أعمالها، تمنع الأم من التفرغ ولو لمدة عشرين دقيقة لإرضاع طفلها.

والواقع أن لبن الأم لا يمنع إلا لأسباب صحية يمكن ردها جميعًا إلى موضوعٍ واحدٍ، ألا وهو: إصابة الأم بمرضٍ خطير قد يعرض حياتها وحياة وليدها لداءٍ وبيلٍ أو موت محتوم. فهناك حالات لا تستطيع الأم معها أن تتحمل أعباء الإرضاع: كأمراض القلب الشديدة، وأمراض الكلى الخطيرة، والسرطان، وضعف البنية.

فيكون إذًا من الخطأ الفادح أن نجبر أمًّا هزيلة، شاحبة اللون على إرضاع طفل شديد الحيوية يستطيع التربى بكل سهولة على الألبان الصناعية.

وعلى هذا يمكننا إجمال الحالات التى يمنع فيها لبن الأم فيما يلى:

١- تعذر الرضاعة لعدم بروز حلمة الثدى، إذ تكون هذه الحلمة غائرة أو مسرّرة، وعدم استطاعة الرضيع أخذها بين شفتيه، وفى هذه الحالة يمكننا الاستعانة بحلمة صناعية تجذب اللبن من الثدى وتفرغه فى فم الطفل.

٢- عدم وجود اللبن فى الثدى.

٣- تنافر بين لبن الأم والطفل الرضيع.

٤- إصابة الأم بمرض يتضاعف شأنه بالإرضاع أو يضر بمصلحة الرضيع كما نرى ذلك فى الأمراض التالية:

أ- السل الرئوى: ففى حالة وجود هذا المرض عند الأم يجب الامتناع بتاتًا عن إرضاع الطفل من لبن أمه حتى ولو كان تدرنًا قديمًا متليفًا، وحتى لو كان القشع خاليًا من ميكروب السل، والأخطار التى يتعرض لها الطفل من جراء ذلك هى أخطار بالغة الأهمية بحيث لا يمكننا التساهل فى ذلك فى حالٍ من الأحوال.

أما السل الجراحى فإنه لا يؤثر على الإرضاع، ولا يتأثر به إلا إذا كان متقيحًا.

٢- الالتهابات الرئوية: وأهمها:

أ- ذات الرئة.

ب- ذات القصبات والرئة.

جـ- النزلة الصدرية.

٣- الحميات الاندفاعية -وهى الأمراض الناتجة عن الحمات الراشحة أو الفيروسات والمصحوبة بطفح جلدى كالحصبة، والحصبة الألمانية، وجدرى الماء أو الحماق، والجدرى.

أما الحمى القرمزية فلا خوف منها إذ إن الطفل الرضيع لا يلتقط هذا المرض مطلقًا.

٤- الحميات المعوية وأهمها: الحمى التيفية والزهار البكتيرى، والكوليرا.

٥- أمراض الكبد والمجارى الصفراوية.

٦- السكرى.

٧- فقر الدم الخبيث.

٨- الدفتريا.

٩- التهاب السحايا الدماغية الشوكية.

١٠- التهاب الكلى وخاصة إذا كان مصحوبًا بزيادة البولينا فى الدم، أو بزيادة الملح فى الدم، أو بارتفاع ضغط الدم.

١١- أمراض القلب الخطيرة.

١٢- الأنفلونزا.

١٣- حميات النفاس الخطيرة.

١٤- الأمراض العصبية، إذ ربما أصيبت الأم بنوبة من نوباتها العصبية بينما الطفل فى حضنها.

* الحالات التى يسمح للأم بإرضاع طفلها:

هناك أمراض لا تمنع الأم من إرضاع طفلها، إذ لا خطر منها على الأم، ولا على الطفل، إذا ما استمرت الأم فى إعطاء ثدييها لرضيعها، ومن هذه الأمراض:

١- مرض الزهرى: الأم لها الحق فى أن ترضع وليدها إذا كانت هى قد أصيبت بهذا المرض قبل أن يتكون الجنين فى بطنها، إذ إن الطفل يكون قد تلوث بهذا المرض وهو لا يزال فى الرحم.

وعلى العكس من ذلك يجب المعارضة فى تسليم الوليد إلى مرضع آخر غير والدته إذا كنا نعلم أن كلا أبويه أو أحدهما مصاب بهذا الداء، ففى هذه الحالة يكون الطفل هو الذى ينقل المرض إلى المرضع.

٢- الحميات الخفيفة أو المتوسطة.

٣- الإنتانات الحادة البسيطة ذات المدة القصيرة: كالتهاب اللوزتين والزكام والتهاب القصبات الهوائية العادى، فهذه كلها لا تشكل مانعًا طبيًّا للإرضاع من الأم، إذ يكفى فى مثل هذه الحالات اتخاذ الاحتياطات اللازمة لدفع العدوى عن الطفل، وذلك بعزله عن والدته فى فترات ما بين الرضعات، واستعمال قناع من الشاش تضعه الأم على أنفها وفمها فى أوقات الإرضاع.

٤- الزلال فى البول.

٥- الحمى القرمزية.

الحالات التى ينصح فيها للأم بالاستغناء عن إرضاع وليدها:

وهى الحالات التى لا يلحق الأم ولا الطفل منها ضرر كبير إذا ما استمرت الأم فى إرضاع وليدها، ولكنا مع ذلك ننصح الأم ترك الإرضاع رأفة بها، وإشفاقًا على رضيعها من أن تصيبه أية اضطرابات، وأهم هذه الحالات هى:

١- الإجهاد والتعب.

٢- عودة الحيض: إذ إن ظهور الحيض عند المرضع يحدث عند الطفل اضطرابات هضمية من إسهال وقىء واستفراغ.

٣- ظهور الحمل: وترك الإرضاع فى هذه الحالة هو من قبيل الرأفة بالأم، إذ عليها آنذاك أن تغذى ثلاثة أشخاص: نفسها ورضيعها وجنينها[1].

كيف تعدين طفلك للمدرسة؟

إلى المدرسة يصل الطفل لأول مرة فى حياته، ويلتقى بمجموعة كبيرة من الأطفال ليمكث معهم أطول مدة فى يومه، ويشعر بكثرة عددهم، وبقوة هذه الكثرة أثناء اللعب، بقوتهم وهم يمرحون، الواحد يعرف الآخر، ويناديه باسمه، والكل ينظر إلى الدخيل بشىءٍ من الاستغراب.

والوضع الجديد يدهش الطفل، وقد يفزعه، فهو لم يتعود بعد على الاختلاط بهذا العدد من الأطفال، وقد فوجئ بهم، وعلى الفور ارتبك، وصعب عليه التكيف معهم، أو يبطئ عليه، ويصعب على الطفل الذى لازم أمه ولم يفارقها هذا الوضع الجديد والتأقلم عليه.

---

(١) غذاؤك حياتك (ص/ ٤١٨) د/ محمد على الحاج.

والآن هو مرغم على قضاء النهار بعيدًا عن أمه ومع أطفال غرباء عنه، ولهذا مضاعفات أحيانًا غير سارة، فقد يزعزع من ثقته الذاتية ولكن لمدة ما.

وأفضل طريقة لإعداد الطفل تعويده على مواقف مماثلة، أو بأخذه إلى الحدائق، والمنتزهات فى السنة السابقة لدخوله المدرسة.

فلا مرية أن ذهابه إلى المدرسة يخيفه ويفزعه، يخيف ويفزع من لم يعده أبواه الإعداد الصحيح الكافى، ومن أنواع هذه الإعداد اصطحابه إلى المدرسة لرؤيتها قبل دخولها، والمدارس المثالية تخصص وقتًا لمقابلة الأهالى وأولادهم، فيتحادثون، ثم يعيرون الطفل انتباههم فيلاطفونه، وقد يغرونه باللعب مع سواه.

والإعداد العاطفى فى منزلة الإعداد الترغيبى، هذا الإعداد يتناول الأم والطفل معًا، فهى ستعانى من مشاعر الضيق متى ابتعد عنها، فتفكر به تفكير إنسان فارق عزيزًا على قلبه سنة كاملة، تفكر بما سيصادفه، تفكر فى طعامه وشرابه، تفكر فى المرحلة الجديدة، والوضع الجديد، وتشتاق إليه.

ولكن الأم العاقلة تشغل نفسها بأمورٍ أخرى، وبذلك ينصرف فكرها عنه، ولا تقاسى من الوحدة.

والمدرسة تؤثر فى مسلك الطفل بعد انتهاء النهار، وعلى الأم أن تنتظر طفلها يصل، وفى صدره نقمة، فلتعامله بالحسنى، فهو خضع فى المدرسة لضروب من النظام، وهذا لم يعرفه من قبل، وهو أيضًا قد أتعبته الحركة، واللعب كما أتعبه ابتعاده الطويل عن منزله وألعابه المألوفة، وعن تصوراته وأحلامه، وتكون ردة الفعل قاهرة لمشاعره، كابتة لنزعاته.

ومع مرور الأيام يقل شعوره بالرفض... يقل تباعًا، ليحل مكانه شعور بالقبول، وبالرضا، وبالسعادة، ويقل تعبه، وبالتالى يقل غضبه.

ويسأله أبوه عن المدرسة، ويكلمه عن مدرسته هو فيمتدحها، يطلعه على ما كان يأخذ به نفسه من لهوٍ ولعب، ومن انتباه لما يقوله المعلم أو تقوله المعلمة.

ويتسلى معه فيروى قصص الأطفال الذين لاعبهم، وفى كل هذا ترغيب وحث له على الإعداد للمدرسة.

وجدير بالأم أن تعرف الطريق إلى قلب طفلها، وتعرف كيف تقنعه، وكيف ترضيه، وكيف تمنيه، وكيف تشجعه.

يجب أن تعرف الأم السبل الكفيلة بغرس الرغبة فى صدر طفلها قبل أن يدخل المدرسة، فتجعله يشاهد الأطفال المتجمعين فى فناء المدرسة، ويرى لعب الأطفال، وسرورهم، وسعادتهم، ويفكر هو، وقد يسأل أمه:

أماه... لماذا لا ألعب معهم؟

ويكون السؤال بداية، ومقدمة، ويكون الجواب -ويجب أن يكون- الاستمرار فى التشجيع والترغيب.

رويداً... رويداً تعدين الطفل لدخول المدرسة، وشيئًا فشيئًا يتولد فى قلبه الحنين، والحب للمدرسة، ولزملائه، ويذهب عن رغبة، لا يفزع ولا يرهب، وسرعان ما يندمج.

كيف تعاملين طفلك؟

خلال سنوات الطفل الثلاث الأولى، لابُدَّ من معرفة قدرة الطفل الصحية، وكذلك قدرته العقلية.

فالطفل صاحب الصحة السليمة فى هذا العمر، يزن فى حدود ١٠ كيلو جرامات، ويكون طوله حوالى ٧٥سم، وفى سن السنة ونصف السنة تبدأ محاولاته الأولى فى المشى أو الصعود للدرج وهبوطه إلا أن بعض الأطفال يمشون فى سن مبكرة.

وتتميز قدرات الطفل العقلية فى هذا العمر بأنه:

١- يدرك الأشياء من حوله، ويتمكن من السيطرة نوعًا ما على حركات يديه.

٢- يبدأ بمعرفة الأشخاص من حوله، ويشير إليهم بإشارات خاصة -رموز يصنعها الطفل بنفسه- لأنه لا يستطيع مناداتهم بأسمائهم.

٣- يتلفظ بكلماته الأولى (ماما - بابا).

٤- فى عمر السنتين يبدأ الطفل محاولات ناجحة فى تركيب جمل مفيدة مثلاً: أريد تفاحة.

٥- خلال مرحلة (١-٣ سنوات) يكون الطفل سريع الغضب أمام ما يمكن أن يحصل له من تغييرات مفاجئة فى وضعه، كأن تمنعه الأم من اللعب مثلاً لضرورة الخروج من البيت. فعلى الأم فى تلك الحالة أن تومئ لطفلها قبل دقائق بضرورة الكف عن اللعب.

١- حاجات الطفل فى السنوات الثلاث الأولى:

أكثر ما يحتاجه الطفل فى سنواته الثلاث الأولى:

أ- الحركة.

ب- الطعام المنتظم والمغذى.

جـ- اللعب.

د - اللغة.

إذن: الأم الواعية تلبى حاجاته هذه بقليل من التنظيم فى وقتها، الذى يجب أن تخصص منه جزءًا كبيرًا إلى طفلها.

٢- حركة الطفل:

الحركة تساعد الطفل على النمو الصحى والسليم، ومما يزيد حبه للحركة الفضولية التى تنشأ عند الطفل فى هذا العمر، فلا تمنعى طفلك من القفز واللعب بشرط أن يكون تحت مراقبتك، وإشرافك.

وليكن المكان الذى يلعب فيه آمنًا حيث لا نتوءات، أو أدوات حادة قاسية تصل إليها يداه الصغيرتان، واتركيه يلعب فى ثيابٍ فضفاضة سهلة التنظيف، لأن ذلك يتيح له حرية الحركة أثناء لعبه ولهوه.

٣- الطفل واللعب:

يفضل الطفل فى سنواته الأولى اللعب منفردًا، ووجود أطفال بجانبه فى مثل عمره يفرحه كثيرًا، إلا أن كُلاً منهم يفضل اللعب بشكلٍ منفصل عن الآخر.

ومما يثير اهتمام الطفل فى ألعابه الألوان، فكلما كانت الألوان زاهية يُقبل عليها أكثر، لذا راعى أيتها الأم فى اختيار ألعاب طفلك ليونتها ومرونتها، فإذا اخترت له المكعبات الملونة فانتبهى إلى أطرافها، أو اختارى له ألعابًا محشوة بالقطن أو القماش، لتظل مرنة بين يديه، ولكى لا تؤذيه بأى شكلٍ من الأشكال.

٤- لغة الطفل بداية نموه العقلى:

كيف تنمى سيدتى قدرات طفلك؟ هذا هو حديثى إليك فى الصفحات التالية.

كيف تنمى سيدتى قدرات طفلك؟

إن التعبير العملى عن قدرات الطفل يبدأ بتدريبه على النطق بكلامٍ أكثر دقة، فهذا يكون لديه اللغة التى يتلقاها من أبويه، ومن المحيطين به.

وصوت الطفل هو وسيلته للتعبير عن شعوره، فيُصدر فى الأشهر الثلاثة الأولى أصواتًا مختلفة، ويختار منها نغمة للتعبير عن فرحه، وأخرى للتعبير عن ألمه وانزعاجه، وثالثة للمناداة. . . وهكذا.

تتكون فى الطفل فى عامه الأول -أو ما بين الشهر الخامس والشهر

العاشر- الأشياء، وأسماءها، ففى مرحلة أولى يمكنه التلفظ ببعض الكلمات المنفصلة: (ماما - بابا). وفى مرحلة لاحقة يمكن أن يربط بين الشىء واسمه، كأن يعرف الهرة -القطة- مثلاً، وتشير الأم إليها وتسميها، وهنا يكون دور الأم مهمًّا لأن عليها اختيار الكلمة ونطقها بطريقة صحيحة لكى يلتقطها الطفل صحيحة منذ البداية.

وفى العام الثانى: يبدأ الطفل بتأليف جمل مفيدة، وبسيطة، ثم يستطيع أن يغذى معلوماته اللغوية بمساعدة والديه طبعًا مما يؤهله لتكوين جمل يدخل فيها العقل، مثل: نام بابا، راح بابا.

وهنا لدور الأم أهمية خاصة فى هذه المرحلة، لأنها تكون مرافقة لطفلها دائمًا، ومنها يتعلم أوليات الأشياء.

أهمية دور الأم: إن اهتمامك سيدتى بلغة طفلك لا يعنى بالضرورة تخصيص فترة معينة من وقتك لهذه الغاية، فأسلوبك معه يمكن أن يسلك الطريق العفوى.

فأنت تكلمين طفلك أثناء إطعامه، أو تغيير ثيابه، أو أثناء دخوله إلى الحمام، إنه معك يلهو بألعابه فى حين تقومين بكىّ الثياب مثلاً.

إذن وجودك مع طفلك هو المهم، والأهم منه أن تتكون لديك الأفكار الجاهزة لتتبادلينها معه.

فى بداية سن الثالثة يمكنك شرح وتغيير معانى الكلمات لطفلك: «أنا أحب»، «أنا أريد» قومى بفعل حركة تدل على فعل الإرادة... وهكذا.

نمى سيدتى فى طفلك شعوره بذاته، وحاولى تبسيط مفاهيم الأمور لديه، وسمّى له الأشياء بقدر ما يستوعبه عمره.

إن لهوك مع طفلك طريقة فعالة جدًّا فى تعليمه، اقذفى له الكرة، وقولى له: خذ الكرة الحمراء، أو الصفراء وكررى أمامه تلك الجملة، فإنك بذلك تسهلين عليه تمييز الألوان، ونبهى طفلك إلى معانى الكلمات خاصة

فى الأشياء المضرة: هذا ماء ساخن يحرق يدك، وليقوم بتقريب التجربة كيف أن الماء الساخن يلسع، ولتكن لديه معرفة شبه كاملة عما يجرى حوله بقدر استيعابه.

احذرى تلك الأخطاء عند معاملة الطفل

تجنبى هذه الأخطاء عند معاملتك لطفلك الصغير:

١- السكوت أثناء تغيير ثيابه أو وقت الاستحمام.

٢- لا تتحدثى معه بجملٍ مبتورة، مثل: اذهب هناك، بل حددى له المكان بدقة، واطلبى إليه أو منه بوضوحٍ ماذا تريدين منه أن يفعل.

٣- لا تظهرى استياءك من عدم سرعته فى الفهم أو التجاوب معك، بل ليكن لديك طول بالٍ أثناء تعويده النطق السليم.

٤- احذرى التسرع فى معاقبة طفلك لارتكاب خطأ ما -غالبًا صدر منه دون قصد نظرًا لصغر سنه.

٥- لا تتركى لنفسك العنان فى معالجة مشاكل طفلك وأخطائه، بل راقبى تصرفاته معك كلها.

٦- عوديه احترامك ومن ثم احترام نفسه.

٧- دعيه يعبر عن ذاته بالطريقة التى يريدها، وكونى له المرشد والموجِّه، ولا تكونى الزاجر القاسى.

٨- دعى طفلك يعبر عن أفكاره البريئة، وساعديه على بلورة وتعميق أحسنها وأفضلها.

٩- احذرى صفع الولد أو الطفل على وجهه.

١٠- احذرى شدة الانفعال والغضب أمام طفلك حتى ولو كان هو المتسبب فى ذلك.

كيف تسعدين طفلك باللعب؟

احملى طفلك الصغير فى حضنك بضع دقائق حينما يستيقظ من نومه، وإن استطاع الجلوس فدعيه يجلس على كرسى، أو على بساطٍ أو على الأرض، أو ضعيه فى قفص ألعابه، وأعطيه لُعبًا يلهو بها.

والطفل بطبعه يحب اللُعب التى يستطيع القبض عليها، واللعب الزاهية الألوان، ومن اللعب المناسبة للطفل الصغير الخشخيشة، والأطواق المصنوعة من البلاستيك، والبكرات الفارغة المنظمة فى خيوطٍ.

وهناك أشياء كثيرة يمكن أن يلهو بها الأطفال فى المنزل، منها:

١- اللعب بالعرائس واللعب المصنوعة من البلاستيك.

٢- الغناء.

٣- رسم الصور أو تلوينها.

٤- تصفح الصور وكتب الصور الملونة للحيوانات وغيرها للتدريب عليها.

٥- الاستماع إلى القصص والحكايات.

٦- اللعب بالمكعبات الخشبية.

قواعد اختيار اللعب

بعض الألعاب لها أهمية خاصة فى تنمية شخصية الطفل، ومساعدته على استعمال يديه، وعقله فى مختلف مراحل نموه، وعلى ضوء ذلك تستطيع الأم أن تراقب طفلها وترشده، وتختار له الألعاب على أسس معينة تمتاز بما يلى:

١- تشجيع الطفل على القيام بنشاطٍ سواء كان جسديًّا أم عقليًّا.

٢- تناسب سن الطفل مع قدرته وحاجاته.

٣- أن يكون فى الإمكان استعمال الألعاب بطرقٍ مختلفة كثيرة ولمدة طويلة.

٤- أن تكون صلبة غير حادة الأطراف لكى لا تؤذى الطفل.

طفلك فى المتنزهات خارج المنزل

من الأمور التى تجعل النزهة ممتعة للطفل نذكر:

١- لتكن النزهة قصيرة، فالطفل يصيبه الملل والتعب من السير الطويل.

٢- نوعى له النشاط الجسدى أثناء النزهة، كأن تقلدى له الحيوانات لكى يتحمس فيقفز أو يجرى من حينٍ لآخر مثل الحصان أو العصفور، ثم عودى به السير.

٣- العبى معه بالكرة.

٤- اضحكى وامزحى معه، فحتى الأطفال يحبون سماع ما يضحك.

٥- انتبهى لما حولك لأنه قد يخيف الطفل مثل الكلاب أو الأصوات العالية الغريبة، وإذا خاف الطفل فلا ترتبكى أمامه بل حوّلى انتباهه إلى شىءٍ آخر مفرح.

أدوات ولُعب للأطفال

١- للطفل الصغير من أجل نشاطه الجسدى:

أ- خرز مصنوع من الخشب.

ب- لعب ترفع وتجر.

جـ- أدوات تطرق - تطقطق.

د - سيارة ذات عجلات ثلاث.

هـ- لعب تحدث أصواتًا مختلفة.

و - دمى لينة بشكل الحيوانات.

٢- لإنماء حاسة اللمس والذوق:

أ - مجموعة من القطع الخشبية.

ب- قطار من القطع المنبسطة والمتشابكة.

جـ- لعب تطوف على الماء.

د - ورق.

هـ- صندوق رمل وأدوات للعب بالرمل.

و - بكرات وعلب.

٣- للتقليد والتمثيل:

أ - عرائس ودمى مع عرباتها.

ب- تليفون صغير.

جـ- طقم شاى صغير من البلاستيك.

ومن أجل طفلك فى سن الثانية إلى الثالثة لنشاطه الجسدى:

١- عربة نقل صغيرة.

٢- سيارات صغيرة لنقل الرمل وغيره.

٣- مجموعة من القطع الخشبية الكبيرة الخفيفة الوزن.

٤- كرة.

٥- كرسى صغير يجلس عليه ويسهل انتقاله.

٦- عربة للعرائس والدمى.

ولإنماء حاسة اللمس والذوق عند طفلك فى سن الثانية إلى الثالثة:

١- أقلام وطباشير ملونة.

٢- قطع كبيرة من الورق للرسم والتلوين.

٣- مجلات قديمة فيها صور.

٤- ساتر من المشمع وأدوات للعب بالماء.

وللتقليد والتمثيل عند طفلك فى الثانية إلى الثالثة من عمره:

١- دمى مع عرباتها وملابسها.

٢- أدوات منزلية صغيرة: مكواة، صحون، تليفون.

٣- قطارات وعربات نقل.

٤- طائرات وسفن.

٥- قطع من الخشب لبناء الحواجز.

٦- لعب على شكل حيوانات.

ومن أجل طفلك ما بين الرابعة إلى السادسة من عمره لنشاطه الجسدى:

١- مجموعة من القطع الخشبية المختلفة الأحجام.

٢- مطرقة.

٣- سيارات نقل وطائرات صغيرة على أنواعها.

ولإنماء حاسة اللمس والذوق:

١- ورق ملون أو غير ملون ليقص ويطوى.

٢- مقصات أطرافها غير حادة.

٣- دفتر تلصق به الصور ومادة لاصقة.

٤- أقلام تلوين.

٥- قطع من الورق للرسم والتلوين.

وللتقليد والتمثيل:

١- صحون وأدوات مطبخ.

٢- أدوات للغسيل.

٣- تليفون.

٤- أدوات لصنع القطارات والعربات.

٥- حقائب صغيرة، ودمى مختلفة الأحجام.

تبوّل الطفل بسبب القلق

التبويل فى الفراش، مشكلة نفسية أكثر منها جسدية، عكس ما هو شائع بين الأمهات ولهذه المشكلة جذور نفسية منها الخوف، والاضطراب، وعدم شعور الطفل بالأمان، وفقدان حنان الأم وعطفها.

غالبًا ما يتوقف الطفل عن التبول فى الفراش ولأسابيع طويلة بعد أن يصبح عمره ٢٤ شهرًا، أو ثلاث سنوات، إلا أنه سرعان ما يعود إلى هذه العادة، إثر قلق ما والتبول هنا هو إحدى العمليات اللاشعورية التى يحمى الطفل نفسه بها من القلق وهذه العمليات تتعدى التبول إلى عادات أخرى، كمص الإصبع أو قضم الأظافر أو غيرها من العادات العصبية، وكثيرًا ما يحدث ذلك بسبب انشغال الأم عن الطفل، لاستقبالها مولودًا جديدًا، فهو يتمنى أن تعامله أمه بالطريقة نفسها التى تعامل بها أخاه الصغير، فهو إنما يلجأ إلى التبول وبطريقة لاشعورية بهدف الانتقام من أمه التى انشغلت عنه، وغيرت معاملتها له.

لهذا السبب كثرت عادة التبول فى الفراش عند الأطفال فى زمن

الحروب، نظرًا لما يعانيه الطفل من خوف، وقلق، وتشرد، وابتعاد عن أمه وهذا أيضًا ما حدث فعلاً فى بداية الحرب العالمية الثانية.

معالجة التبول:

تحتاج معالجة هذه الحالة إلى استشارة الطبيب، إذ قد يكون المرض سبب التبول كالالتهاب فى حوض الكلية، أو المثانة مثلاً، ولكن العلاج النفسى يتم بأن يعمل الأهل على عودة الإحساس بالأمان إلى طفلهم، وتعويضه عن الحنان الذى فقده بمجرد مجىء طفل جديد إلى العائلة، أو بسبب ابتعاد أمه عنه لأسباب قاهرة.

ويحدث التبول ليلاً عند الأطفال الذكور أكثر منه عند الإناث حتى أن بعض الأطفال الذكور يصل بهم الأمر إلى حد تبليل الفراش حتى بعد سن السادسة أو الثامنة، لذا يرى أطباء علم النفس، ومنهم الدكتورة «مارغريت جيرارد» -التى قامت ببحث هذه المشكلة- بأن حالات تبليل الفراش عند الأبناء غالبًا ما تكون ناتجة عن وجود إحساس بالتوتر الشديد بين الأم وابنها، وغالبًا ما يحدث هذا عندما تكون الأم مسيطرة ومتسلطة، توجه اللوم، والنقد الدائمين إلى الطفل الذى لا يرضيها تصرفاته، فتحاول الكشف عن أخطائه.

والطفل فى أغلب الأحيان، يخاف من غضب أمه عليه، ومع هذا فإنه لا يستسلم كليًّا لها، بل يلجأ إلى إغضابها واستفزازها بطرق لا شعورية، وهذا الصراع بين الاستسلام والانتقام ينفس عنه الطفل بعادات عصبية معينة.

فهؤلاء الأطفال كما تقول الدكتورة «مارغريت جيرارد» لا يبللون الفراش نتيجة عدم تدريبهم على التحكم بالنفس، أو لأن الطفل غارق فى نوم عميق، وإنما الذى يحدث هو أن الطفل يحلم حلمًا مزعجًا، يشاهد فيه شيئًا مرعبًا، ويتعرض أثناء الحلم لكثير من الانفعالات، منها الخوف، والقلق، وعملية التبول التى تحدث عند ذلك هى نتيجة هذه الانفعالات.

أن الطفل يخجل من عملية التبول هذه إلا أنه لا يستطيع التحكم فيها دائمًا.

كيف تعالج إذن مشكلة التبول؟

من الخطأ اللجوء إلى حل ظواهر المشكلة وحدها، بل يجب البحث عن جذورها وأسبابها... وقلما نحصل على نتيجة كافية، إذا ما منعنا الطفل مثلاً من تناول السوائل قبل النوم، فهو إذا عطش سيفعل المستحيل لكى يشرب.

وقد لا ننجح إذا أيقظنا الطفل أثناء الليل للتبول، كما قد نفشل فى معاقبته فى كل مرة يرطب فيها الفراش، لأن كل هذا هو علاج لظاهر المشكلة، وليس لجذورها.

ما هو الحل الصحيح؟

الحل الصحيح يكون بالبحث عن المشاكل النفسية التى تكمن وراء هذه المشكلة وهى عديدة أهمها:

١- هل هناك صراع بين الطفل ووالديه؟

٢- هل يعانى الطفل من فقدان الحنان والعطف؟

٣- هل تصادفه مشاكل فى المدرسة كمنافسة رفاقه له، أو تفضيل المدرسة عليه طفل آخر.

٤- هل يغار من أحد أخواته؟

٥- هل يعانى من الأحلام المزعجة؟

هذه الأسئلة على الأم أن تجد لها الأجوبة بالتعاون مع ذوى الاختصاص، إذا اقتضى الأمر، لأنها باستطاعتها أن تصرف عنه المشكلة التى يعانى منها طفلها عن طريق مطالعاتها للأبحاث والدراسات التى تعالج مشاكل التربية النفسية عند الصغار.

ومهما كانت المشكلة فعلى الأم أن تلجأ إلى العلاج بأسلوب اللين لأن العنف والعقاب والإهانة تزيد الأمور سوءاً.

وعلى الأم أن تشجع طفلها على التحكم فى نفسه فتؤكد له بأنها تثق به وتثق بقدرته على التحكم فى مشكلة التبول هذه، ولكى تفعل هذا عليها فى الدرجة الأولى أن تتحكم فى أعصابها، وتبتعد عن الغضب، ثم توفر الجو النفسى المريح للطفل عن طريق توفير الألعاب له، وتأمين الأجواء التى تؤدى إلى تبول الطفل بسبب القلق فإبعاد الطفل عن الهموم والمشاكل، يساعد كثيراً على حل مشاكله النفسية.

ومن الضرورى أيضًا اجتماع الطفل مع غيره من الأطفال، لذلك يجب تشجيعه على استقبال رفاقه فى المنزل ومشاركة الأطفال الآخرين، لعبهم ونزهاتهم.

وأخيراً، تؤكد الدكتورة «مارغريت» على أن الطفل الذى ينام مع أمه وأبيه فى الغرفة نفسها، هو عرضة للتبول فى الفراش أكثر من غيره، فمن الأصح إذاً أن ينام الطفل فى مكان بعيد عن مكان نوم والديه.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٣
كى تنامى جيداً	٥
لون غرفة النوم	٦
تهوية الغرفة	٦
طعام المساء	٧
وضعية النوم	٧
فوائد منزلية لتجميل اليدين	٨
نصائح لسلامة أسنانك	٩
صفة دم الحيض وخصائصه	١٠
حساب أيام الحيض	١١
أقل الحيض وأكثره	١٢

الموضـــوع الصفحة

ما يحرم على الزوج من الحائض ١٥
الأمور المحَرمة على الحائض ١٦
احذرى الجماع فى الحيض ١٨
حكم وأسرار النهى عن جماع الحائض ١٩
دم النفاس وأحكامه ٢١
النزف الدموى أثناء الحمل ٢٤
الألم أثناء الحمل ٢٥
هل أتزوج من قريبى؟ ٢٦
سيدتى كلام فى أذنك ٢٩
كيف تتخلص الحامل من الأرق؟ ٣١
كيف تعرفين أنك حامل؟ ٣٢
تعرفى على مشاكل الحمل ٣٤
الرياضة لحياة المرأة الحامل ٤٢
مشكلة البدانة مع الحمل ٤٤
أصدقاء المرأة الحامل ٤٨
أعداء المرأة الحامل ٤٩
عليك بالاستعمال الجيد للأدوية ٥٠
لا تدخرى الدواء ٥١
رشاقة المرأة بعد الزواج والولادة ٥١
كيف تتخلصين من مشكلة السمنة؟ ٥٥
علاج السمنة بطريقة ناجحة ٥٧
.. احذرى تلك الأمور المسببة للسمنة ٥٨
السرطان فى ثدى الأنثي ٥٨
مشكلتى أنى نحيفة جداً ٦٠
ما حكم ختان النساء؟ ٦٤
بكاء النساء على الميت ٦٥

الموضـــــوع الصفحة

هل المعاشرة فى وقت الرضاعة تضر المولود؟ ٦٦
هل تجوز صدقة الزوجة على زوجها؟ ٦٧
حكم القبلة للصائم ٦٨
أى الرضاعة محرمة؟ ٦٩
عليك بالرضاعة الطبيعية ٧٠
كيف تعدين طفلك للمدرسة؟ ٧٥
كيف تعاملين طفلك؟ ٧٧
كيف تنمى سيدتى قدرات طفلك؟ ٧٩
احذرى تلك الأخطاء عند معاملة الطفل ٨١
كيف تسعدين طفلك باللعب؟ ٨٢
أدوات ولعب للأطفال ٨٣
تبول الطفل بسبب القلق ٨٦

صدر عن مكتبة التوفيقية









